



TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

OLGA MOREIRAS
ÁNGELES CARBAJAL
LUISA CABRERA
CARMEN CUADRADO

PIRÁMIDE

OLGA MOREIRAS

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA
FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

ÁNGELES CARBAJAL

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA
FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

LUISA CABRERA

DOCTORA EN FARMACIA

CARMEN CUADRADO

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA
FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Prólogo	9
Agradecimientos	15
Alimentos y nutrientes. Breve recuerdo	17
Energía	18
Proteínas	19
Lípidos	20
Hidratos de carbono	21
Fibra	21
Minerales	21
Calcio	22
Hierro	22
Iodo	23
Magnesio	23
Zinc	23
Sodio	23
Potasio	24
Vitaminas	24
Tiamina	24
Riboflavina	24
Niacina	25
Vitamina B ₆	25
Ácido fólico	25
Vitamina B ₁₂	25
Ácido ascórbico	26

Vitamina A: equivalentes de retinol	26
Vitamina D	26
Vitamina E.....	27
Las tablas	29
Grupos de alimentos	29
Componentes	30
Minerales	30
Vitaminas	31
Ácidos grasos y colesterol	31
Expresión y determinación de los valores	32
Índices de calidad de la grasa	35
Símbolos empleados	35
Notas aclaratorias	35
Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española.....	36
Composición en energía, macronutrientes, minerales y vitaminas por 100 g de porción comestible	37
Composición en ácidos grasos y colesterol por 100 g de porción comestible	79
Composición en carotenoides y en equivalentes de retinol de verduras, hortalizas y frutas —crudas y cocidas— por 100 g de porción comestible ...	99
Ampliación de la composición en ácidos grasos (gramos) —44 isómeros, cis y trans— por 100 g de porción comestible de alimentos	105
Tablas de ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española	127
Bibliografía	133
Índice de alimentos	135

Prólogo

Escribir el prólogo de un libro no es fácil, pues aparte de ser una deferencia por parte de los autores, debe hacerse una crítica del mismo que, cara a los lectores, resume la opinión del prologuista sobre su contenido.

En esta ocasión, y en mi caso, se dan, además, unas circunstancias especiales, pues he tenido la suerte de vivir las vicisitudes y satisfacciones del trabajo de tantas personas y de tanto tiempo que las autoras han tenido el acierto de saber resumir y poner al día. Es importante señalar que, además, son especialistas en el estudio del estado nutricional y hábitos alimentarios de los españoles, que no han olvidado la herencia recibida de otros investigadores del grupo y, con toda seguridad, continuarán profundizando y perfeccionando esta línea de investigación de tanto interés en la actualidad.

Hace ya años, cuando iniciamos los estudios sobre la alimentación en España, se puso de manifiesto la necesidad de unas tablas de composición de alimentos (TCA) especialmente adaptadas a las características de nuestra población. Esta necesidad se hizo sentir cuando comenzamos nuestra colaboración con el Instituto Nacional de Estadística (INE), que es tenida, por distintos organismos internacionales interesados en el tema, como modélica en cuanto a la forma de colaboración entre centros y su proyección en los estudios de nutrición. Fruto de dicha colaboración fue el trabajo conjunto sobre la nutrición de los españoles, basado en la Encuesta de Presupuestos Familiares (EPF) realizada por el INE en 1980-1981 con una muestra de aproximadamente 30.000 hogares y en la que se analizó el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población española en su conjunto y de sus diecisiete comunidades autónomas. Igualmente, se observó la influencia de diferentes factores socioeconómicos. Esta información viene siendo utilizada por nu-

merosos grupos de investigación y figura, como es lógico, recogida por los distintos organismos internacionales relacionados con la nutrición. Estos estudios han tenido su continuidad en la explotación nutricional de la EPF de 1991. La nueva información sobre composición en ácidos grasos que aportan las TCA que aquí se prologan permitirá, además, mediante estudios epidemiológicos, relacionar la composición de los lípidos de nuestra dieta, entre otros, con algunas patologías.

En relación con las TCA es conocido el dilema: TCA universales versus TCA nacionales o locales. En nuestra opinión, y ésta es la tendencia actual en la investigación nutricional, esta polémica carece de sentido, ya que ambos tipos de información son complementarios. Es evidente el interés de unas tablas internacionales de composición de alimentos, y en este sentido son pioneras las de la FAO. Igualmente importante es el proyecto denominado INFOODS (International Network of Food Data Systems), que trata de establecer un sistema internacional de banco de datos sobre composición de alimentos, organizado por la Universidad de las Naciones Unidas. Para su realización se ha dividido el mundo en diferentes sectores, estando España, lógicamente, incluida en el llamado proyecto EUROFOODS, en el que las autoras tienen una destacada participación.

Esta información permite la comparación entre países, dando así una visión de conjunto de extraordinario valor. Sin embargo, para su elaboración es preciso, previamente, disponer de TCA a nivel nacional. Por ello, el equipo que está realizando el estudio EUROFOODS está formado fundamentalmente por las personas que han tenido y tienen responsabilidad en la elaboración de las TCA de los diferentes países participantes. España es, quizá, una de las naciones con mayor riqueza en sus patrones de alimentación, consecuencia de la muy diferente disponibilidad de alimentos debido a factores geográficos —orografía, clima— y otras circunstancias ecológicas y socioeconómicas, todo lo cual complica la elaboración de las TCA.

Los alimentos experimentan cambios en su composición cuantitativa y cualitativa desde que son comprados en el mercado hasta que entran a formar parte de las diferentes preparaciones culinarias, tema que viene siendo estudiado en nuestro Departamento de Nutrición desde hace tiempo. Es bien sabido que los alimentos, tal y como aparecen en el mercado minorista, pueden tener una composición cuantitativa y cualitativa muy diferente de la porción que se utiliza en la preparación culinaria. De ahí el interés por conocer la llamada porción comestible, es decir, aquella que realmente entra en la preparación de nuestras dietas. Por ejemplo, la composición de 100 g de garbanzos no sufre cambios cuantitativos desde que es comprada en el mercado hasta que es utilizada para su preparación culinaria. Pero esto no ocurre así en el caso, por ejemplo, de las alcachofas, de las que, normalmente, sólo se consume una parte, la llamada porción comestible, desechándose otras. Porcentualmente, la composición en energía y nutrientes de lo

desechado y de la porción comestible no es la misma. No tener en cuenta esta distinta composición puede dar lugar a errores en la estimación del valor nutritivo de los alimentos y de las recetas culinarias de las cuales éstos van a formar parte. Las autoras han hecho un valioso trabajo al estimar las porciones comestibles medias de los diferentes alimentos consumidos en España.

Por otro lado, para juzgar el valor nutritivo real de un alimento es necesario tener en cuenta también los cambios debidos a los propios procesos culinarios (cocción, fritura, etc.). En la actualidad este conocimiento está muy lejos de ser alcanzado pese a los muchos trabajos que se están realizando, entre los que queremos señalar el llamado Proyecto COST-91 de la UE, en el que nuestro departamento tiene una activa participación. A través de dicho proyecto se pretende llegar a saber de qué manera los cambios debidos a los procesos culinarios influyen en la composición en energía y nutrientes de los alimentos que realmente llegan a nuestra boca. Confiamos que el interés que por este tema tienen las autoras dará lugar a que en sucesivas ediciones figuren datos que nos ayuden a conocer las ingestas reales de nutrientes. No en vano nuestro país figura entre los primeros en cuanto al conocimiento del estado nutricional y de los hábitos alimentarios de individuos y grupos de población, para el que estas TCA, a pesar de sus limitaciones, vienen siendo utilizadas no sólo por nuestro departamento, sino también por otros organismos interesados en este tema.

Al llegar a este punto quizá sea el momento de plantearnos la siguiente pregunta: ¿para qué sirven las TCA? Para contestarla podría ser útil hacer previamente algunas consideraciones:

1. La nutrición está de actualidad, lo cual es, sin duda, muy satisfactorio, pero, al mismo tiempo, podría presentar algunos aspectos negativos, pues a su alrededor han surgido una serie de falacias, mitos y «dietas mágicas» que en muchas ocasiones no solamente significan un fraude, sino que pueden dar lugar a situaciones patológicas, en algunos casos graves. Sin embargo, hay que señalar que el balance es muy positivo, pues del conocimiento y del interés de la gente por la nutrición se derivan resultados siempre beneficiosos.

Para estar bien nutridos no necesitamos comer un determinado alimento, sino la energía y los nutrientes (proteína, grasa, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas) que están almacenados en ellos. Es igualmente importante que todos estos nutrientes estén en la dieta en la cantidad y calidad necesaria, pues la falta de cualquiera de ellos puede provocar, en más o menos tiempo, la aparición de enfermedades. Igualmente, si el consumo de alguno de ellos es excesivo, también pueden producirse enfermedades por exceso.

2. En la mayoría de los países se vienen marcando las ingestas recomendadas por día para estos nutrientes, y ésta es una de las responsabilidades de nuestro departamento para la población española. Estas recomendaciones se estiman según edad, sexo, situación fisiológica (gestación, lactación, crecimiento, etc.) y actividad física, principalmente. Queremos señalar que aun cuando estas ingestas recomendadas se expresan por persona y día, no son un objetivo que haya que alcanzar diariamente. La existencia de reservas corporales suficientes en las personas razonablemente bien nutridas, como suele ocurrir en la mayor parte de la población de los países desarrollados, permite hacer frente a variaciones diarias tanto de energía como de nutrientes. Esto simplifica extraordinariamente la programación o el ajuste de una dieta, aunque al mismo tiempo pone de relieve el interés por conocer los niveles de estas reservas que requerirían una alimentación especial en el caso de no ser satisfactorias.
3. Excepto la leche de la madre y sólo durante los primeros meses de vida, ningún alimento es completo, pues ninguno tiene por sí solo todos los nutrientes necesarios. Por el contrario, los nutrientes están muy heterogéneamente repartidos entre los diferentes alimentos y, por tanto, consumir alimentos variados que procedan de los diferentes grupos (cereales, carnes, pescados, huevos, lácteos, frutas, verduras, grasas y aceites, etc.) es garantía de dieta equilibrada. El papel del alimento depende de la dieta de la que forma parte, y puede decirse que existe un número infinito de combinaciones de alimentos a partir de las cuales pueden obtenerse todos estos nutrientes. La variedad de los alimentos que componen nuestra dieta es una particularidad muy positiva que se pone de relieve cuando se comparan nuestros hábitos alimentarios con los de otros países también desarrollados.
4. Existe cada vez mayor interés por el conocimiento de la relación entre la dieta y las llamadas enfermedades crónicas degenerativas (obesidad, cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis, etc.). En ellas la influencia de la dieta puede empezar ya desde la infancia y, por tanto, las acciones preventivas, incluyendo la información a la población sobre los aspectos dietéticos y nutricionales, son necesarias. Por ello, la composición de los alimentos en colesterol y en ácidos grasos de las TCA que aquí se presentan va a ser una gran ayuda no sólo para el nutriólogo, sanitario, etc., sino también para el individuo, sano o enfermo, que ha de adaptar diariamente las normas generales de alimentación a su situación particular.

Hechas las consideraciones anteriores, creo que estas TCA son de utilidad para los siguientes organismos y personas:

1. Organismos encargados de programar una política alimentaria basada en el conocimiento de las necesidades de energía y nutrientes y en el contenido de éstos en los alimentos habitualmente consumidos por la población.
2. Investigadores en nutrición y tecnología de los alimentos como base para cualquier investigación en nutrición, en la tecnología de preparación y conservación de los alimentos y en el control de su valor nutritivo.
3. Profesionales de la sanidad, ya que cada vez es mayor el interés por conocer la relación que existe entre dieta y salud.
4. Industria, asociaciones de consumidores, comedores colectivos, instituciones, *catering*.
5. En general, a todas aquellas personas interesadas en conocer la composición de los alimentos que forman sus dietas.

Hay que esperar que el avance vertiginoso de la ciencia de la nutrición permitirá en ediciones sucesivas ampliar esta información incluyendo datos sobre otros componentes no nutritivos de los alimentos, aditivos y contaminantes, metales pesados, etc. Finalmente, no olvidemos que tenemos la esperanza de que la magnífica información que nos facilitan estas TCA anime a los lectores a profundizar en el conocimiento del arte de la dietética en sus tres objetivos: salud, placer y hábitos alimentarios. Los tres muy importantes e interdependientes, pues sabemos hoy que una dieta, por muy bien programada que esté desde el punto de vista nutricional, si no produce placer o se aparta demasiado de los hábitos alimentarios, fracasará.

Las TCA que me honro en presentar contribuirán a lograr estos objetivos para una población como la española caracterizada por la riqueza de los patrones de alimentación tradicionales de las diferentes regiones, tesoros que hay que tratar de conservar por ser perfectamente compatibles con una correcta nutrición.

GREGORIO VARELA

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro agradecimiento a María del Mar Andújar y a Francisca Gil por el trabajo realizado en la elaboración de las primeras tablas de composición de alimentos, y a Eva Monteagudo por su ayuda en algunos aspectos de este trabajo.

Alimentos y nutrientes. Breve recuerdo

El hombre está renovando continuamente sus estructuras corporales a un ritmo muy diferente según las distintas etapas de la vida. Para hacer frente a esta renovación es necesario ingerir una serie de elementos que son los que conocemos con el nombre de nutrientes. Los nutrientes son todas aquellas sustancias esenciales para mantener la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que han de ser aportados por la dieta y cuya carencia da lugar a una patología concreta que sólo se cura con la administración de dicho nutriente. Es decir, si no se ingieren en cantidad y, en muchos casos, en calidad suficiente, se van a producir trastornos en la salud que pueden dar lugar a enfermedades que se manifiesten claramente o que estén incubándose secretamente sin que lleguen a presentar las características de la enfermedad, pero dando lugar a lo que se denomina desnutrición subclínica. Además de los nutrientes hace falta energía, por un lado, para hacer frente al gasto que implica esta renovación de tejidos y, por otro, para desarrollar una actividad física.

En definitiva, el hombre para mantener la salud necesita ingerir energía y aproximadamente unos 50 nutrientes, que se distribuyen de la siguiente manera:

- Hidratos de carbono: azúcares y almidones.
- Lípidos: 2 ó 3 ácidos grasos esenciales.
- Proteínas: 8 aminoácidos esenciales.
- 13 vitaminas.
- 20 minerales.

Estos nutrientes se encuentran heterogéneamente almacenados en los alimentos. Por tanto, la dieta, es decir, el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios, tiene importantes funciones suministradoras de estos componentes esenciales, sin cuya presencia el organismo no puede subsistir. Puede decirse que existe un número infinito de combinaciones de alimentos a partir de las cuales pueden obtenerse todos estos nutrientes. Los tres primeros (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) son los que se encuentran en mayor cantidad en el alimento, por lo que, en general, reciben el nombre de macronutrientes. Por el contrario, minerales y vitaminas constituyen una parte muy pequeña, incluyéndose bajo el nombre de micronutrientes. Sin embargo, todos ellos son igualmente importantes para el mantenimiento de la salud.

Los alimentos tienen también otros muchos componentes, la mayoría de los cuales, así como su acción en el organismo, se desconocen.

La energía y los nutrientes contenidos en los alimentos cumplen diferentes funciones que se resumen a continuación.

Energía

La energía se necesita fundamentalmente para mantener la vida en su continua renovación de estructuras corporales y para costear la actividad física. Hay que distinguir claramente dos aspectos: las llamadas «necesidades energéticas basales», que incluyen la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo, pues aun en el individuo que está durmiendo se mantienen una serie de actividades que requieren energía (corazón, circulación sanguínea, respiración, digestión, etc.). A estas necesidades basales hay que añadir las que requiere el tipo de actividad física realizada y que son, fundamentalmente, las que marcan las principales diferencias entre individuos: un leñador necesita ingerir mayor cantidad de energía que una persona que tenga un trabajo sedentario.

La energía es suministrada al organismo por los alimentos que se ingieren y se obtiene de la oxidación de los hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol, denominándose valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se origina cuando es totalmente oxidado o metabolizado. El valor energético de un alimento se expresa normalmente en kilocalorías (kcal). Aunque «kilocalorías» y «calorías» no son unidades iguales ($1 \text{ kcal} = 1.000 \text{ cal}$), en el campo de la nutrición con frecuencia se utilizan como sinónimos, aunque siempre teniendo en cuenta que, si no se expresa lo contrario, al hablar de calorías nos estamos refiriendo a kilocalorías. Por otro lado, en la actualidad, existe una creciente tendencia a utilizar la unidad kilojulio en lugar de la kilocaloría, con la siguiente equivalencia: $1 \text{ kcal} = 4,184 \text{ kJ}$.

En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene como valor medio el siguiente rendimiento:

- 1 g de grasa, 9 kcal.
- 1 g de proteína, 4 kcal.
- 1 g de hidratos de carbono, 3,75 kcal.
- 1 g de alcohol, 7 kcal.

Todos los alimentos son capaces de suministrar energía, pero en cantidades que dependen de su diferente contenido en macronutrientes. Son alimentos principalmente energéticos las grasas y aceites, chocolates, frutos secos, etc.

Proteínas

Las proteínas son el constituyente principal de las células. La proteína dietética puede tener en el organismo diversas funciones, siendo la más importante la de formar y reparar las estructuras corporales.

La proteína, como hemos visto en el apartado anterior, también proporciona energía, pero, por razones fisiológicas y económicas, sería absurdo utilizarla para este fin. Se recomienda que la proteína de la dieta aporte aproximadamente entre un 10 y un 15 por 100 de la energía total consumida.

Las proteínas están constituidas por cadenas de aminoácidos, algunos de los cuales, concretamente ocho, no pueden ser sintetizados por el hombre y, por tanto, deben ser aportados por la dieta. Estos aminoácidos reciben el nombre de esenciales.

El papel de los aminoácidos de la proteína de la dieta es incorporarse a los tejidos, y esto explica la necesidad de relacionar de alguna manera la proteína dietética con la corporal, apareciendo entonces el concepto de calidad proteica.

La calidad nutricional será mayor cuanto más parecida sea la composición en aminoácidos de la dieta a la de la proteína corporal y, por tanto, son mejores las proteínas que nos proporcionan los alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos, lácteos, etc.). Para cuantificar esta idea se utiliza el parámetro NPU (*net protein utilization*: utilización neta de la proteína), que fija, precisamente, el porcentaje de nitrógeno proteico que es incorporado a los tejidos. De todo lo anterior se deduce que, cuanto mejor sea la calidad de una proteína, menor será la cantidad de la misma que hace falta ingerir. Esto no debe conducirnos a menospreciar otras proteínas de la dieta, como las de origen vegetal y, concretamente, las de leguminosas, que, además de una cantidad muy alta, tienen una calidad que se aproxima a las de origen animal.

Lípidos

Los lípidos o grasas se distinguen de los otros dos macronutrientes, hidratos de carbono y proteínas, por su mayor valor calórico. Por término medio suministran, al ser oxidados en el organismo, 9 kcal/g y es ésta su característica principal. Sin embargo, en el curso del tiempo han ido descubriéndose otras funciones:

- Son elementos estructurales e indispensables, pues forman parte de las membranas celulares.
- Vehiculizan las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y además son necesarios para la absorción de las mismas.
- Contienen ciertos ácidos grasos que el hombre no puede sintetizar y que, por tanto, son considerados como nutrientes esenciales, siendo entre ellos el más importante el ácido linoleico. Si no se ingiere una pequeña cantidad de estos ácidos grasos esenciales (aproximadamente un 2-3 por 100 de la energía total), pueden producirse diversos trastornos, pues tienen un papel esencial en ciertas estructuras, principalmente en el sistema nervioso.
- La grasa es el agente palatable por excelencia, es decir, contribuye a la palatabilidad de la dieta y, por tanto, a su aceptación.
- Intervienen en la regulación de la concentración plasmática de lípidos y lipoproteínas.

Se recomienda que la cantidad de energía procedente de la grasa no supere el 30-35 por 100 de la energía total suministrada por la dieta. Sin embargo, es un hecho que en todos los países desarrollados, incluido el nuestro, se rebasa este límite.

El grado de saturación de los lípidos de la dieta es un aspecto que merece especial atención por su relación con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. De hecho, la clasificación de la grasa de los alimentos según su composición en ácidos grasos está siendo incorporada a las tablas de composición de alimentos más importantes.

Los principales alimentos suministradores de lípidos son los aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos.

Aunque todos los alimentos tienen ácidos grasos de distinto grado de saturación, es mayoritaria la composición de grasa saturada en los siguientes: carnes y derivados y en la mayoría de los lácteos. Tienen mayor proporción de ácidos grasos poliinsaturados: los pescados, los frutos secos y la mayoría de los aceites vegetales (maíz, soja, girasol, etc.), y contienen principalmente ácidos grasos monoinsaturados el aceite de oliva y el aguacate, entre otros.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono tienen también como función primordial aportar energía, aunque con un rendimiento 2,5 veces menor que el de la grasa. Son fundamentales en el metabolismo de los centros nerviosos, pues el cerebro, en condiciones normales, solamente utiliza glucosa como fuente de energía.

En los países menos desarrollados los hidratos de carbono proporcionan la mayor parte de la energía. Por el contrario, en los industrializados está siendo sustituida por la que suministran proteínas y grasas.

Existen dos grupos principales de hidratos de carbono en los alimentos: monosacáridos y disacáridos o azúcares simples (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa, etc.) y polisacáridos, como el almidón.

Los principales suministradores de hidratos de carbono son: cereales y derivados (pan, galletas, pastas, arroz, etc.), azúcar y alimentos azucarados, patatas, leguminosas, plátanos, etc.

Fibra

La fibra es un componente de la dieta que ha merecido últimamente especial atención, pues tiene una importante función regulando la mecánica digestiva.

También se le atribuye un papel beneficioso en la prevención de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes y, especialmente, las neoplasias de colon).

Los principales componentes de la fibra dietética son la celulosa y otras sustancias relacionadas que, en conjunto, reciben el nombre de hidratos de carbono no disponibles puesto que prácticamente no se absorben.

Contienen fibra el pan integral y otros cereales integrales, las verduras y las frutas, principalmente.

Minerales

Constituyen un grupo de nutrientes (aproximadamente 20) que no suministra energía al organismo, pero que tienen importantes funciones reguladoras además de su función plástica al formar parte de la estructura de muchos tejidos. Son constituyentes de los huesos y dientes, controlan la composición de los líquidos extra e intracelulares y forman parte de enzimas y hormonas, moléculas esenciales para la vida.

Dentro de ellos pueden distinguirse dos grandes grupos:

- Macrominerales, denominados así porque tienen que ser aportados en mayor cantidad por la dieta o porque están en mayor proporción en los tejidos corporales: calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y cloro.
- Otros, como hierro, zinc, iodo, manganeso, flúor, selenio, cobalto, cobre y cromo, son también necesarios, pero en cantidades menores, por lo que se denominan microminerales o elementos traza.

Calcio

El calcio es el mineral que se encuentra en mayor cantidad en el organismo, principalmente en huesos y dientes. Tiene, por tanto, una importante función en el mantenimiento del tejido óseo y es fundamental para el crecimiento. Una pequeña cantidad se encuentra en la sangre, líquidos y tejidos blandos, donde interviene en diversas funciones como mantenimiento de la actividad neuromuscular y regulación de la permeabilidad de las membranas y de la coagulación sanguínea.

Durante el período de gestación y lactación, así como en algunas personas de edad con balances negativos de este mineral, tiene un importante papel y su falta puede estar relacionada con diferentes patologías óseas.

Las principales fuentes de calcio de la dieta son la leche y derivados lácteos, las espinas de los pescados en conserva y los pescados pequeños, cuando se consumen enteros. Algunas hortalizas y leguminosas son también fuentes de calcio en la dieta.

Hierro

Más de la mitad del hierro del organismo (de 3 a 4 g) se encuentra formando parte de la hemoglobina de la sangre, que participa en el transporte de oxígeno. También está presente en la proteína muscular, la mioglobina, y es almacenado en órganos como el hígado.

Si la dieta no aporta suficiente cantidad de hierro, las reservas van siendo gradualmente movilizadas y, finalmente, puede aparecer la llamada anemia ferropénica.

Las principales fuentes de hierro de la dieta son, además de la sangre, las vísceras (hígado, riñón, corazón, etc.) y las carnes rojas. El hierro que suministran todos estos alimentos pertenece al grupo «hemo», que se caracteriza por su alta bioutilización. Las leguminosas, frutos secos y algunas verduras suministran hierro denominado «no hemo», de menor biodisponibilidad.

Iodo

La mayor parte del iodo se encuentra en la glándula tiroidea, siendo un constituyente esencial de las hormonas sintetizadas en la misma. El iodo juega un importante papel en la regulación del crecimiento y el desarrollo y su deficiencia determina la hipertrofia del tiroides conocida con el nombre de bocio.

Las fuentes dietéticas más importantes son los pescados y mariscos. El contenido en otros alimentos es muy variable y depende de la concentración de este elemento en el suelo y en las dietas de los animales de procedencia.

Magnesio

El magnesio actúa como cofactor de numerosas enzimas intracelulares, participando en la actividad neuromuscular, en el metabolismo de los hidratos de carbono y una gran parte del mismo se encuentra en los huesos.

El magnesio está ampliamente distribuido en los alimentos, especialmente entre los de origen vegetal: leguminosas y frutos secos y, en menor proporción, en las patatas y otras verduras y hortalizas, así como en algunos moluscos y crustáceos.

Zinc

El zinc forma parte de un gran número de enzimas. Es fundamental para el crecimiento, para mantener el sentido del gusto y, por tanto, el apetito y para facilitar la cicatrización de las heridas.

Se encuentra presente en gran número de alimentos, fundamentalmente asociado con proteínas, siendo las carnes rojas y las leguminosas buenas fuentes de este elemento. Las ostras son especialmente ricas en zinc.

Sodio

El sodio juega un importante papel en el balance hidroelectrolítico y ácido-base, así como en los mecanismos de transporte y de excitabilidad muscular y nerviosa.

La cantidad de sodio en los alimentos es relativamente baja. Sin embargo, durante muchos procesos (salazón, enlatado, ahumado, etc.) se adiciona sal, aumentando extraordinariamente su contenido, por ejemplo en aceitunas, panceta,

embutidos, ahumados, en algunas verduras, pescados y mariscos en conserva, en la mantequilla y margarina, queso, pan, etc.

Potasio

El potasio ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.

Las principales fuentes de potasio son las verduras y hortalizas, principalmente patatas, carne, leche, plátanos y, especialmente, el café liofilizado.

Vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes necesarios, entre otras funciones, para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y en estructuras corporales. La mayoría de las vitaminas son precursores de coenzimas y su mecanismo de acción radica, fundamentalmente, en la regulación enzimática del metabolismo.

Por sus propiedades físicas se clasifican en *hidrosolubles* (B_1 o tiamina, B_2 o riboflavina, equivalentes de niacina, ácido fólico, B_6 o piridoxina, B_{12} , C o ácido ascórbico, ácido pantoténico y biotina) y *liposolubles* (vitaminas A, D, E y K).

Tiamina

Interviene como cofactor en diferentes sistemas enzimáticos del organismo relacionados con la continua y uniforme liberación de energía a partir de los hidratos de carbono.

Las principales fuentes son: pan y productos derivados de cereales, patatas y leche. La carne de cerdo contiene también cantidades muy importantes de esta vitamina.

Riboflavina

Igual que la tiamina, la riboflavina forma parte de diversos coenzimas y es esencial para la utilización de la energía de los alimentos. Los síntomas específicos de su deficiencia son poco frecuentes en el hombre.

La riboflavina está ampliamente distribuida en los alimentos, pero las principales fuentes son la leche, la carne y los huevos.

Niacina

Esta vitamina participa igualmente en la liberación de la energía de los alimentos. El ácido nicotínico y la nicotinamida son las formas químicas de la niacina. Además, el aminoácido triptófano puede ser convertido en ácido nicotínico en el organismo y, por ello, se expresa el contenido de niacina de los alimentos en términos de equivalentes de niacina: 1 mg de niacina disponible o 60 mg de triptófano.

Las principales fuentes son carne y productos cárnicos, patatas y pan.

Vitamina B₆

Participa en el metabolismo de los aminoácidos, incluyendo la conversión de triptófano en ácido nicotínico y, por tanto, sus necesidades están relacionadas con el contenido proteico de la dieta.

Se encuentra ampliamente distribuida en los alimentos, especialmente carnes, pescados, huevos, cereales integrales y algunas verduras y hortalizas.

Ácido fólico

Desempeña diversas funciones relacionadas con la metilación en las células en general y, especialmente, en aquellas en fase de división rápida como en la gestación. Su deficiencia conduce a la aparición de la anemia megaloblástica.

Se encuentra principalmente en las vísceras y las verduras de hoja verde.

Vitamina B₁₂

Es una mezcla de varios compuestos relacionados que contienen cobalto. Es necesaria, junto con el ácido fólico, para las células en fase de división activa como las hematopoyéticas de la médula ósea. Su deficiencia da lugar a una forma característica de anemia —la anemia perniciosa— y a la degeneración de las neuronas.

Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal y en los microorganismos, incluyendo las levaduras. La fuente más rica es el hígado, pero también se encuentra en los huevos, la leche, la carne y el pescado.

Ácido ascórbico

El ácido ascórbico o vitamina C interviene en numerosas reacciones enzimáticas y concretamente en la oxidación de ciertos aminoácidos, en la conversión del ácido fólico en ácido folínico y en el transporte del hierro desde la transferrina plasmática a la ferritina del interior de los órganos. Reduce el hierro ingerido y, por tanto, favorece su absorción intestinal. Igualmente, resulta indispensable en la síntesis del colágeno.

El hombre es uno de los pocos animales incapaces de sintetizar vitamina C. Su deficiencia determina la aparición de hemorragias, especialmente en los vasos de pequeño calibre y en las encías.

Las principales fuentes de vitamina C de la dieta son las frutas cítricas, fresas y frambuesas, patatas, tomates, pimientos y otras hortalizas.

Vitamina A: equivalentes de retinol

La vitamina A es esencial para la visión, así como para mantener la piel y los tejidos superficiales sanos, especialmente las mucosas.

El término vitamina A se emplea para designar diversos compuestos biológicamente activos, entre ellos el retinol y algunos carotenoides. El retinol, como tal, sólo se encuentra en los alimentos de origen animal. La leche y algunos alimentos de origen vegetal contienen también carotenos que pueden ser convertidos en retinol en el interior del organismo. Por tanto, una manera de expresar la actividad vitamínica A es en forma de equivalentes de retinol en el que se incluyen no sólo el retinol, sino también la contribución de los carotenos.

Las principales fuentes de retinol son el hígado, la leche entera y la mantequilla. Los carotenos se encuentran principalmente en zanahorias, grelos, espinacas, en el hígado y en algunas frutas.

Vitamina D

La vitamina D es esencial para la absorción del calcio y el fósforo y, por tanto, ayuda a mantener los niveles sanguíneos de estos minerales.

La vitamina D se obtiene tanto por acción de la luz solar sobre la piel, como a partir de la dieta. Por ello, en aquellos individuos que toman el sol adecuadamente, la cantidad sintetizada es, con mucho, la parte más importante.

La deficiencia de vitamina D da lugar a la aparición del raquitismo, que afecta irreversiblemente a los niños en los primeros años de vida. En las personas de edad

avanzada su carencia puede dar lugar a la aparición de la osteomalacia, caracterizada por una pérdida de masa ósea. Por otro lado, el consumo excesivo puede incrementar la absorción de calcio que se deposita en los riñones, lesionándolos.

Las principales fuentes dietéticas son la leche y sus derivados, los pescados grasos, los huevos y la mantequilla.

Vitamina E

Existen varios tocoferoles, todos ellos relacionados entre sí, con actividad vitamínica E, siendo el más activo el α -tocoferol. Sus funciones en el hombre no son bien conocidas, aunque se sabe que actúa como antioxidante y de esta manera protege muchos tejidos de la destrucción por oxidación. La vitamina E también juega un papel importante protegiendo a la vitamina A, la vitamina C y los ácidos grasos poliinsaturados de los alimentos de cambios no deseables producidos como consecuencia de la oxidación. Por ello, sus necesidades están relacionadas entre otras con la cantidad de ácidos grasos poliinsaturados de la dieta. Sin embargo, son precisamente los alimentos que contienen grandes cantidades de estos ácidos grasos los que vehiculizan mayores cantidades de vitamina E.

La mayoría de los alimentos contienen esta vitamina, pero las fuentes más ricas son, sobre todo, los aceites vegetales, el germen de los cereales y los huevos.

Las tablas

Grupos de alimentos

En las tablas figura el contenido en energía y nutrientes de 259 alimentos incluidos en 12 grupos:

1. Cereales y derivados.
2. Leche y derivados.
3. Huevos.
4. Azúcares.
5. Aceites y grasas.
6. Verduras y hortalizas.
7. Leguminosas.
8. Frutas:
 - Frutas frescas.
 - Conservas de frutas.
 - Frutos secos.
9. Carnes y productos cárnicos:
 - Cerdo.
 - Cordero.
 - Vacuno.

- Aves.
 - Otras carnes.
 - Vísceras y despojos de los diferentes animales.
 - Embutidos y otros productos cárnicos.
10. Pescados:
- Moluscos y crustáceos.
 - Conservas de pescado, moluscos y crustáceos.
11. Bebidas:
- Alcohólicas.
 - No alcohólicas.
12. Varios.

Esta clasificación responde a un criterio convencional como en la mayoría de las tablas de composición de alimentos (TCA). Cada alimento, además de por su nombre, es identificado por un código, es decir, por un número correlativo. Para localizar un alimento concreto puede utilizarse el índice alfabético general.

Componentes

Los componentes de los alimentos que figuran en las tablas, así como las unidades en las que vienen expresados, figuran a continuación:

- Porción comestible (g).
- Agua (g).
- Energía (kcal y kJ).
- Proteína (g).
- Lípidos (g).
- Hidratos de carbono (g).
- Fibra (g).

Minerales

- Calcio (mg).
- Hierro (mg).
- Iodo (μ g).

- Magnesio (mg).
- Zinc (mg).
- Sodio (mg).
- Potasio (mg).

Vitaminas

- Tiamina (mg).
- Riboflavina (mg).
- Equivalentes de niacina (mg).
- Vitamina B₆ (mg).
- Ácido fólico (μg).
- Vitamina B₁₂ (μg).
- Ácido ascórbico (mg).
- Retinol (μg).
- Carotenos (μg).
- Vitamina A: equivalentes (Eq.) de retinol (μg).
- Vitamina D (μg).
- Vitamina E (mg).

Ácidos grasos y colesterol

- Ácidos grasos saturados (g):
 - Mirístico.
 - Palmítico.
 - Esteárico.
- Ácidos grasos monoinsaturados (g):
 - Palmitoleico.
 - Oleico.
- Ácidos grasos poliinsaturados (g):
 - Linoleico.
 - Linolénico.

- Araquidónico.
 - Eicosapentaenoico.
 - Docosapentaenoico.
 - Docosaheptaenoico.
- Colesterol (mg).

Expresión y determinación de los valores

En estas tablas, junto a datos propios, fruto de las determinaciones analíticas realizadas durante muchos años, figuran otros tomados de las diversas fuentes que se relacionan en la bibliografía, concretamente de aquellas que nos han parecido más idóneas, bien por la similitud de los alimentos y de las condiciones ecológicas del país al que pertenecen, o bien en razón del prestigio de la institución que las elaboró.

Todos los valores de las tablas se refieren a 100 g de porción comestible.

Porción comestible. Cuando un alimento contiene una parte no comestible es necesario corregir el peso y aplicarle un factor que corresponde a la parte edible, antes de hacer los cálculos de su contenido en energía y nutrientes. Este factor, denominado «porción comestible», figura en la primera columna de la tabla y está expresado por gramo de alimento. Para todos aquellos que se consumen tal y como se compran el factor será 1, de manera que el peso del alimento no se verá modificado antes de hacer los cálculos correspondientes. Sin embargo, el peso de aquellos que tienen desperdicios debe ser multiplicado por el factor para obtener la porción comestible definitiva.

Por ejemplo, 100 g de sardinas tal como se compran en el mercado se convierten en $100 \times 0,68 = 68$ g de parte comestible de sardinas. A partir de esta cifra se calcula el contenido de energía y nutrientes.

Contenido de agua. El contenido de agua del alimento se ha calculado por diferencia. En el caso de las bebidas alcohólicas, la cifra correspondiente al agua incluye también el contenido de alcohol.

Valor energético. Siguiendo las directrices actuales, los valores energéticos de los alimentos se expresan tanto en kilocalorías (kcal) como en kilojulios (kJ).

Estos valores han sido calculados a partir de las cantidades de proteína, grasa, hidratos de carbono y alcohol usando los factores energéticos de conversión propuestos por Southgate y Durnin (1970):

- Proteína: 4 kcal/g.
- Grasa: 9 kcal/g.
- Hidratos de carbono (disponibles, expresados como monosacáridos): 3,75 kcal/g.
- Alcohol: 7 kcal/g.

Los valores energéticos en kJ se han estimado directamente a partir de las kcal multiplicando por el factor de conversión 4,184.

Hidratos de carbono. Los hidratos de carbono se refieren a hidratos de carbono disponibles, expresados como monosacáridos.

Fibra. La fibra se refiere a la suma de polisacáridos no digestibles más la lignina.

Niacina. La niacina se expresa como equivalentes de niacina, teniendo en cuenta la contribución del triptófano: mg equivalentes de niacina = mg niacina + [mg triptófano/60].

Vitamina A. La vitamina A se expresa como equivalentes de retinol, que considera, además del retinol, la contribución de los carotenoides: μg equivalentes de retinol = μg retinol + [μg carotenos (de leche y derivados)/2] + [μg carotenos (de los restantes alimentos)/6]. Los carotenos se han obtenido por espectrofotometría y, por tanto, incluyen, además del β -caroteno, otros carotenoides con o sin actividad provitáminica A. Los datos de la tabla: «Composición en carotenoides y en equivalentes de retinol de verduras, hortalizas y frutas —crudas y cocidas— por 100 g de porción comestible» (pág. 99) sobre carotenoides y equivalentes de retinol (valorando α -caroteno, β -caroteno y β -criptoxantina) se han obtenido mediante análisis individualizado de carotenoides usando la técnica de cromatografía líquida de alta eficacia (HPLC).

Vitamina E. La vitamina E incluye únicamente el α -tocoferol.

Alcohol. El número que aparece entre paréntesis en las bebidas alcohólicas, en la columna de kcal, corresponde a los gramos de alcohol.

Ácidos grasos y colesterol. Los valores de los ácidos grasos fueron obtenidos aplicando los factores de conversión apropiados (Paul et al., 1980), para obtener la cantidad de ácidos grasos por 100 g de lípidos totales. En algunos casos, la suma de los ácidos grasos de un alimento puede no alcanzar la cifra de lípidos totales por los siguientes motivos:

- a) Las cantidades traza no se han considerado.
- b) Los valores de ácidos grasos no incluyen fracciones como el glicerol y

otras materias insaponificables y que, sin embargo, sí están consideradas dentro de la cifra de lípidos totales.

En la actualidad, la información de todas las TCA de Europa está siendo integrada en un banco de datos perteneciente al proyecto EUROFOODS de la UE en el que participamos como representantes de España. Para llevar a cabo este proyecto se ha utilizado metodología estandarizada (Greenfield y Southgate, 1992), lo que permitirá la utilización comparativa de las TCA entre países.

La elaboración de esta tabla de ácidos grasos se ha realizado utilizando datos experimentales obtenidos en nuestro departamento de nutrición (Medina, 1986). Cuando no se dispuso de datos analíticos las cifras se obtuvieron de TCA de amplia difusión y utilización por centros internacionales de reconocido prestigio que contenían comentarios completos sobre cada alimento considerado, número de muestras analizadas, descripción de éstas y del método de análisis empleado. Las TCA consultadas figuran en el apartado de bibliografía.

La composición de ciertas preparaciones culinarias y de alimentos compuestos (mayonesa, embutidos, etc.) se calculó de acuerdo con diversos libros de cocina y otros relacionados (Colectivo, 1982; Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1983).

La composición en ácidos grasos de algunos alimentos de cuya grasa no existe información ha sido calculada a partir de la de otros similares.

En el caso de aquellos pescados de los que no se dispone de datos analíticos, no ha sido posible realizar una estimación a partir de otros pescados debido a su gran variabilidad en la composición en ácidos grasos. Por tanto, no figura información sobre ellos en la tabla.

Los datos sobre la margarina corresponden al producto elaborado con aceites vegetales. Aunque esto en algunos casos no se corresponde con la realidad debido a que no todas las marcas comerciales responden a esa composición, van siendo cada vez con mayor frecuencia de origen vegetal. Por otro lado, debido al escaso consumo de este alimento en nuestro país, la composición de la margarina no va a afectar prácticamente los resultados finales sobre el consumo de ácidos grasos.

La tabla ofrece información sobre el contenido total en ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y colesterol. Además, se ofrecen datos individuales de los siguientes ácidos grasos que se identifican con el número de carbonos y el de dobles enlaces tal y como se hace habitualmente:

Nombres comunes de los ácidos grasos:

- Ácidos grasos saturados (AGS): C14:0 Mirístico.
- C16:0 Palmítico.
- C18:0 Esteárico.

- Ácidos grasos monoinsaturados (AGM): C16:1 Palmitoleico.
C18:1 Oleico.
- Ácidos grasos poliinsaturados (AGP): C18:2 Linoleico.
C18:3 Linolénico.
C20:4 Araquidónico.
C20:5 Eicosapentaenoico.
C22:5 Docosapentaenoico.
C22:6 Docosahexaenoico.

Dentro de la cifra de AGS, AGM y AGP se incluyen, además de los anteriores, los siguientes:

- AGS: C4:0, C6:0, C8:0, C10:0, C12:0, C13:0, C15:0, C17:0, C20:0 y C22:0.
- AGM: C14:1, C15:1, C17:1, C20:1 y C22:1.
- AGP: C16:2, C16:4, C19:3, C20:3, C20:5, C22:4, C22:5, C22:6 y C24:6.

Índices de calidad de la grasa

Dado el interés actual por conocer la posible relación entre la calidad de la grasa de la dieta y el desarrollo de algunas enfermedades degenerativas, se vienen empleando numerosos índices para juzgar dicha calidad. Aunque no existe ninguno ideal, los cocientes AGP/AGS y (AGP+AGM)/AGS son los más utilizados y éstos han sido los calculados e incluidos en estas TCA.

Símbolos empleados

0: Virtualmente ausente en el alimento.

Tr (trazas): La cantidad del nutriente está generalmente por debajo de los límites de análisis de la técnica. En la mayor parte de los casos no existe una significación dietética cuantitativa, por lo que puede considerarse cero a efectos de cálculo.

—: Dato no disponible.

nd: No detectado.

Notas aclaratorias

- (a) Los datos comprenden valores medios de varios tipos de alimentos que responden a ese nombre.

- (b) Valores medios de nuevas y viejas.
- (c) La porción comestible y, por tanto, la composición se refieren al zumo.
- (d) El dato que figura entre paréntesis se refiere a los gramos de alcohol por 100 g de bebida.
- (e) Existen importantes variaciones estacionales y según el grado de madurez. Las cifras reseñadas representan valores medios de múltiples datos analíticos.
- (f) Compuesto por hígado y grasa de cerdo.
- (h) En esta cifra está incluido el contenido de alcohol.
- (j) Se considera que toda la grasa procede del aceite de girasol.
- (k) Se considera que la grasa utilizada en la elaboración procede del aceite de oliva.
- (l) Calculados según receta.
- (m) Composición por 100 g de producto sin diluir.
- (n) Sin salar.

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española

Las cifras de ingestas recomendadas (IR) que figuran en las páginas 99 y siguientes son las cantidades de energía y nutrientes que se recomienda ingerir para cubrir las necesidades. Se refieren a grupos de población sana clasificados según edad, sexo, actividad física y situación de gestación y lactación. Se expresan por persona y día, como media de 15 días, pues el hombre sano tiene reservas suficientes para hacer frente a las variaciones diarias tanto de energía como de nutrientes.

Para tener en cuenta las diferencias individuales en los procesos digestivos y metabólicos, se utiliza como cifra de IR de cada uno de los nutrientes, excepto para energía, la media más dos veces la desviación estándar, incluyendo de esta manera virtualmente a todos los individuos del grupo (97,5 por 100). La sobreestimación de las IR de energía y, en consecuencia, su recomendación por encima de las necesidades, podría inducir a la obesidad. Además, para tener en cuenta los cambios en el contenido de nutrientes de los alimentos debidos a los diferentes procesos industriales, culinarios, de conservación, etc., las IR de algunos se incrementan según su labilidad.

Aunque no están incluidos todos los nutrientes necesarios (aproximadamente, 50), se asume que el consumo de dietas que hagan frente a los que figuran en la tabla garantiza que los demás quedan cubiertos.

Composición en energía, macronutrientes, minerales y vitaminas por 100 g de porción comestible

Código	Nombre	Energía		Proteína		Lípidos		Carbohidratos		Fibra		Minerales		Vitaminas	
		Cal	Kcal	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
101	Alfalfa	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
102	Alfalfa deshidratada	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
103	Alfalfa seca	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
104	Alfalfa verde	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
105	Alfalfa verde deshidratada	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
106	Alfalfa verde seca	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
107	Alfalfa verde deshidratada y seca	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
108	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
109	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
110	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
111	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
112	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
113	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
114	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
115	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
116	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2 y vitamina B6	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
117	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2 y vitamina B6 y vitamina B12	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
118	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2 y vitamina B6 y vitamina B12 y vitamina C	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
119	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2 y vitamina B6 y vitamina B12 y vitamina C y vitamina D	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01
120	Alfalfa verde deshidratada y seca desmenuzada con sal y calcio y vitamina A y vitamina E y vitamina K y vitamina B1 y vitamina B2 y vitamina B6 y vitamina B12 y vitamina C y vitamina D y vitamina K3	140	336	18	5.4	1.2	0.3	45	13.5	1.5	0.4	0.1	0.01	0.01	0.01

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
			(por 1 g)	g	

CEREALES Y DERIVADOS

1.	Arroz	1	5,9	359	1.502	7
2.	Bollería (a)	1	15,1	433	1.812	7
2.1.	Cruasanes (a)	1	17,8	418	1.747	11,3
2.2.	Magdalenas (a)	1	14,4	497	2.077	6,7
2.3.	Sobaos (a)	1	15,5	369	1.542	8,8
3.	Galletas (a)	1	0	432	1.807	7
3.1.	Galletas «María» (Cuétara)	1	4	424	1.765	7
4.	Harina de maíz	1	9,6	344	1.439	8,7
4.1.	Maíz cocido desgranado	1	87,8	50	209	1,1
5.	Harina de trigo	1	6,1	348	1.456	9,3
5.1.	«Corn flakes» (Kellogg's)	1	6,7	370	1.550	7
5.2.	«All-bran» (Kellogg's)	1	8,5	270	1.150	14
6.	Pan blanco	1	31	258	1.079	7,8
6.1.	Pan blanco de molde (Bimbo)	1	32,3	268	1.186	8
7.	Pan integral	1	33,1	228	954	8
8.	Pasta (fideos, macarrones, etc.)	1	3,6	373	1.561	12,9

LECHE Y DERIVADOS

9.	Leche de vaca	1	88	65	272	3,3
9.1.	Leche de vaca semidesnatada (Pascual)	1	91,1	43	182	2,95
10.	Leche de vaca desnatada	1	91,5	33	138	3,4
11.	Leche concentrada	1	73	150	628	8,2
12.	Leche condensada	1	25,9	329	1.377	8,8
13.	Leche en polvo	1	10	481	2.013	26
14.	Leche en polvo desengrasada	1	8,4	358	1.498	37,6
15.	Leche de cabra	1	87,4	71	297	3,7
16.	Nata	1	48,3	447	1.870	1,5
17.	Queso de bola	0,95	44	349	1.460	29
18.	Queso de Burgos	1	70	174	728	15
19.	Queso de Cabrales	0,95	44	389	1.628	21
20.	Queso gallego	0,95	47	352	1.473	23
21.	Queso gruyer y emmental	1	38,5	401	1.678	29
22.	Queso manchego fresco	0,95	48,6	333	1.393	26
23.	Queso manchego semicurado	0,95	41,8	376	1.573	29

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

0,9	86	0,2	10	0,5	2	13	0,2	6	110	1.
23	52,8	2,1	40	1	0	19	0,6	178	78	2.
20,4	50	—	—	—	—	—	—	—	—	2.1.
30,6	48,7	—	—	—	—	—	—	—	—	2.2.
19,1	56,3	—	—	—	—	—	—	—	—	2.3.
14	74	5	115	2	0	32	0,6	410	140	3.
8	81	—	—	—	—	—	—	—	—	3.1.
2,7	76	3	12	2	80	60	1,6	52	61	4.
0,2	10,7	1	1	0,2	1	7	2	110	16	4.1.
1,2	80	3,4	15	1,1	1	28	0,8	3	130	5.
0,8	83	2,5	—	7,9	—	—	—	1.100	—	5.1.
3,5	46	28	—	8,8	—	—	—	900	—	5.2.
1	58	2,2	19	1,7	1	26	2	540	100	6.
4,5	52	3,2	—	—	—	—	—	480	—	6.1.
1,4	49	8,5	21	2,5	1	91	3,5	540	220	7.
1,5	82	0	22	1,4	—	57	1	5	160	8.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg

CEREALES Y DERIVADOS

1.	Arroz	0,05	0,03	3,1	0,3
2.	Bollería (a)	0,05	0,08	1,5	0,06
2.1.	Cruasanes (a)	—	—	—	—
2.2.	Magdalenas (a)	—	—	—	—
2.3.	Sobaos (a)	—	—	—	—
3.	Galletas (a)	0,13	0,08	2	0,06
3.1.	Galletas «María» (Cuétara)	—	—	—	—
4.	Harina de maíz	0,5	0,1	2	Tr
4.1.	Maíz cocido desgranado	0,2	0,1	1	0,7
5.	Harina de trigo	0,09	0,06	2,3	0,15
5.1.	«Corn flakes» (Kellogg's)	1,2	1,3	15	1,7
5.2.	«All-bran» (Kellogg's)	0,9	1	11,3	1,3
6.	Pan blanco	0,12	0,05	1,7	0,04
6.1.	Pan blanco de molde (Bimbo)	—	—	—	—
7.	Pan integral	0,25	0,09	3,8	0,14
8.	Pasta (fideos, macarrones, etc.)	0,14	0,09	3,4	0,06

LECHE Y DERIVADOS

9.	Leche de vaca	0,04	0,18	0,8	0,04
9.1.	Leche de vaca semidesnatada (Pascual)	0,04	0,18	0,8	0,04
10.	Leche de vaca desnatada	0,04	0,17	0,8	0,04
11.	Leche concentrada	0,06	0,41	2	—
12.	Leche condensada	0,07	0,4	2	0,02
13.	Leche en polvo	0,33	1,4	7,7	—
14.	Leche en polvo desengrasada	0,38	1,7	9,4	—
15.	Leche de cabra	0,04	0,12	1,1	0,04
16.	Nata	0,02	0,08	0,4	0,03
17.	Queso de bola	0,03	0,3	5,9	0,08
18.	Queso de Burgos	0,02	0,3	1,2	0,01
19.	Queso de Cabrales	0,03	0,6	6,3	0,08
20.	Queso gallego	0,03	0,2	4,7	0,08
21.	Queso gruyer y emmental	0,02	0,35	6	0,08
22.	Queso manchego fresco	0,02	0,3	5,2	0,2
23.	Queso manchego semicurado	0,03	0,3	6,7	0,2

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg

1.	Tr	0	0	0	0	0	0	0,3	1.
2.	8	Tr	Tr	150	150	0	1,23	Tr	2.
2.1.	—	—	—	—	—	—	—	—	2.1.
2.2.	—	—	—	—	—	—	—	—	2.2.
2.3.	—	—	—	—	—	—	—	—	2.3.
3.	0	0	0	—	—	0	0	—	3.
3.1.	—	—	—	—	—	—	—	—	3.1.
4.	Tr	0	0	0	0	0	0	0	4.
4.1.	33	—	4	0,02	—	—	—	1,8	4.1.
5.	22	0	0	0	0	0	0	Tr	5.
5.1.	167	0,8	50	—	—	—	4,2	—	5.1.
5.2.	125	0,6	—	—	—	—	3,1	—	5.2.
6.	0	0	0	0	0	0	0	Tr	6.
6.1.	—	—	—	—	—	—	—	—	6.1.
7.	22	0	0	0	0	0	0	0,2	7.
8.	4	0	0	0	0	0	0	Tr	8.
9.	5	0,3	1,8	46	35	22	0,03	0,1	9.
9.1.	5	0,3	1,8	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	9.1.
10.	5	0,3	1,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	10.
11.	7	0,5	1	96	67	58	0,08	—	11.
12.	8	0,5	1	124	99	49	0,09	0,42	12.
13.	21	2	5,5	339	247	183	0,24	—	13.
14.	21	3	6	235	235	—	Tr	—	14.
15.	1	Tr	2	40	40	0	0,06	—	15.
16.	2	0,1	1	263	200	125	0,28	0,05	16.
17.	20	1,4	0	283	215	135	0,18	0,8	17.
18.	9	0,5	1,5	41	32	18	0,02	—	18.
19.	50	1,2	0	413	310	205	0,23	0,8	19.
20.	15	0,8	1	283	215	135	0,18	0,08	20.
21.	20	1,5	0	413	310	205	0,27	0,8	21.
22.	20	1,4	0	283	215	135	0,18	0,6	22.
23.	20	1,5	0	283	215	135	0,23	0,6	23.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Alimento	Porción comestible (por 1 g)	Agua (g)	Energía		Proteína (g)
				kcal	kJ	
24.	Queso manchego curado	0,95	35	420	1.757	32
25.	Queso en porciones	1	49,9	435	1.820	3,1
25.1.	«Petit-suisse» natural azucarado (Danone)	1	75	122	510	7,7
26.	Queso roquefort	0,95	45	380	1.590	23
27.	Requesón y cuajada	1	81	96	402	13,6
28.	Yogur (a)	1	80	82	343	5
28.1.	Yogur desnatado (a)	1	89,8	38,2	160	4,4
28.2.	Yogur natural (Danone)	1	89,8	60	251	3,2
28.3.	Yogur sabores (Danone)	1	81,1	88	368	3,4
HUEVOS						
29.	Huevos	0,88	76,4	150	628	12,5
AZÚCARES						
30.	Azúcar	1	0,5	373	1.561	0
31.	Miel	1	21,5	295	1.234	0,5
ACEITES Y GRASAS						
32.1.	Aceite de oliva	1	0,1	899	3.761	0
32.2.	Aceite de maíz	1	0,1	899	3.761	0
32.3.	Aceite de girasol	1	0,1	899	3.761	0
32.4.	Aceite de soja	1	0,1	899	3.761	0
33.	Manteca de cerdo	1	1	891	3.728	0
34.	Mantequilla	1	16,4	749	3.134	0,6
35.	Margarina	1	16,7	747	3.125	0,3
35.1.	Margarina «Artúa» (Koipe)	1	19	729	3.047	—
35.2.	Margarina «Flora» (Agra)	1	18,4	724	3.026	0,30
35.3.	Margarina «Tulipán» (Agra)	1	18,2	725	3.031	0,33
VERDURAS Y HORTALIZAS						
36.	Acelgas	0,7	87,5	28	117	2
37.	Ajo	0,76	70,3	110	460	5,3
38.	Alcachofas	0,36	88,1	38	159	2,3
39.	Apio	0,65	95,4	12	50	1,3
40.	Berenjena	0,85	93	23	96	1,2

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	I (µg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	Código
32	1	0	1.200	0,6	—	50	4	—	—	24.
47	Tr	0	98	0,1	—	10	0,5	300	160	25.
3,5	13,8	—	120	—	—	—	—	38	110	25.1.
32	Tr	0	670	0,3	—	20	—	1.810	91	26.
4	1,4	0	60	0,1	—	6	0,5	450	54	27.
1	14	0	180	0,1	—	17	0,6	76	240	28.
0,1	4,9	0	143	0,06	4,4	14	0,5	57	187	28.1
3,2	3,8	—	128	—	—	—	—	63	140	28.2
1,9	13,6	—	133	—	—	—	—	57	130	28.3
11,1	Tr	0	51	2,2	20	12	1,5	140	140	29.
0	99,5	0	2	0	0	0	0	Tr	2	30.
0	78	0	5	0,7	0	2	0	11	51	31.
99,9	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	32.1.
99,9	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	32.2.
99,9	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	32.3.
99,9	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	32.4.
99	0	0	1	0,1	0	1	0	2	1	33.
83	Tr	0	15	0,2	0	2	0,15	5	16	34.
82,8	0,2	0	8	0,2	0	1	0	76	7	35.
80	—	0	—	—	—	—	—	198	—	35.1.
80	0,5	0	12	—	—	—	—	100	—	35.2.
80	0,5	0	13	—	—	—	—	133	—	35.3.
0,4	4,5	5,6	113	3	35	71	0,02	147	550	36.
0,3	23	1,1	14	1,5	94	—	1	19	529	37.
0,1	7,5	2	45	1,5	1	12	0,1	430	430	38.
0,2	1,3	1,8	55	0,6	—	15	0,1	126	341	39.
0,2	4,4	1,2	11	0,7	2	12	0,28	2	214	40.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg
24.	Queso manchego curado	0,03	0,3	8,2	0,08
25.	Queso en porciones	0,02	0,14	0,8	0,01
25.1.	«Petit-suisse» natural azucarado (Danone)	—	0,13	—	—
26.	Queso roquefort	0,03	0,7	6,3	0,15
27.	Requesón y cuajada	0,02	0,19	3,3	0,01
28.	Yogur (a)	0,05	0,26	1,2	0,04
28.1.	Yogur desnatado	0,04	0,18	0,1	0,05
28.2.	Yogur natural (Danone)	—	0,18	—	—
28.3.	Yogur sabores (Danone)	—	0,17	—	—
HUEVOS					
29.	Huevos	0,1	0,33	3,4	0,11
AZÚCARES					
30.	Azúcar	0	0	0	0
31.	Miel	0,01	0,04	0,2	—
ACEITES Y GRASAS					
32.1.	Aceite de oliva	0	0	0	Tr
32.2.	Aceite de maíz	0	0	0	Tr
32.3.	Aceite de girasol	0	0	0	Tr
32.4.	Aceite de soja	0	0	0	Tr
33.	Manteca de cerdo	0	0	0	Tr
34.	Mantequilla	0	0	Tr	Tr
35.	Margarina	0	0	0	Tr
35.1.	Margarina «Artúa» (Koipe)	—	1,6	—	—
35.2.	Margarina «Flora» (Agra)	—	—	—	—
35.3.	Margarina «Tulipán» (Agra)	—	—	—	—
VERDURAS Y HORTALIZAS*					
36.	Acelgas	0,07	0,06	2,1	—
37.	Ajo	0,16	0,02	1,3	—
38.	Alcachofas	0,11	0,03	0,6	0,07
39.	Apio	0,04	0,04	0,7	0,1
40.	Berenjena	0,04	0,05	0,6	0,08

* Los datos de los carotenoides aparecen en el anexo de la página 99.

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E	Código
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	
24.	20	1,5	0	413	310	205	0,27	0,8	24.
25.	5	0,3	0	495	385	220	0,28	1	25.
25.1.	3,7	0,22	—	47	—	—	0,1	—	25.1.
26.	50	1,2	0	355	270	170	0,23	0,7	26.
27.	9	0,5	0	41	32	18	0,02	—	27.
28.	2	Tr	0,4	11	8	5	Tr	0,03	28.
28.1.	2	Tr	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	28.1.
28.2.	4	0,2	—	40	—	—	0,08	—	28.2.
28.3.	4	0,2	—	34,5	—	—	0,63	—	28.3.
29.	25	1,7	0	140	140	Tr	1,75	1,6	29.
30.	0	0	0	0	0	0	0	0	30.
31.	0	0	0	0	0	0	0	—	31.
32.1.	0	0	0	Tr	0	Tr	0	5,1	32.1.
32.2.	0	0	0	Tr	0	Tr	0	17,2	32.2.
32.3.	0	0	0	Tr	0	Tr	0	48,7	32.3.
32.4.	0	0	0	Tr	0	Tr	0	16,3	32.4.
33.	0	0	0	Tr	Tr	0	0	Tr	33.
34.	0	0	0	828	750	470	0,76	2	34.
35.	0	0	0	900	900	0	0	8	35.
35.1.	—	—	—	600	—	—	3,8	7,5	35.1.
35.2.	—	—	—	258	281	23	4,3	5,7	35.2.
35.3.	—	—	—	536	560	24	7,5	7,0	35.3.
36.	140	0	20	338	0	2.028	0	—	36.
37.	—	0	11	0	0	0	0	—	37.
38.	13	0	9	17	0	102	0	—	38.
39.	12	0	7	Tr	0	Tr	0	0,2	39.
40.	—	0	6	3	0	18	0	—	40.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Porción comestible (por 1 g)	Agua g	Energía		Proteína g
				kcal	kJ	
41.	Boniato y batata	0,79	74,2	91	381	1,2
42.	Calabaza y calabacín	0,7	96,5	12	50	0,6
43.	Cardo	0,8	93,9	21	88	1,4
44.	Cebolla, cebolleta y puerro	0,85	92,2	25	105	1,4
45.	Coles y repollo	0,75	89,7	29	121	3,3
46.	Coliflor	0,8	92,4	22	92	2,2
47.	Champiñón y setas	0,8	91,4	25	105	1,8
48.	Espárragos	0,6	94,7	15	63	2,7
49.	Espinacas	0,81	89,6	18	75	2,6
50.	Grellos y nabizas	0,81	93,3	11	46	2,7
51.	Guisantes verdes	0,44	75,2	78	326	6
52.	Guisantes congelados	1	76,5	62	259	5,3
53.	Habas	0,3	82,2	54	226	4,6
54.	Judías verdes	0,91	89,6	30	126	2,3
55.	Lechuga y escarola	0,6	95,3	14	59	1,5
56.	Nabos	0,73	91,1	25	105	0,8
57.	Patata (b)	0,9	77,3	79	331	2,5
58.	Pepino	0,77	96,7	12	50	0,7
59.	Pimientos de todas clases	0,81	94	19	79	0,9
60.	Puré de patata	1	0,4	318	1.331	9,1
61.	Rábanos	0,6	95,3	14	59	1
62.	Remolacha	0,82	89,2	29	121	1,3
63.	Tomate	0,94	94,2	18	75	1
64.	Tomate frito (j)	1	86,8	69	289	1
65.	Tomate al natural enlatado	1	95,5	15	63	1,1
66.	Zanahoria	0,83	88,7	33	138	0,9

LEGUMINOSAS

67.	Garbanzos	1	5,6	329	1.377	19,4
68.	Guisantes secos	1	3,4	317	1.326	21,6
69.	Habas secas	1	0	320	1.339	23
70.	Judías blancas, pintas, etc.	1	1,7	285	1.192	19
71.	Lentejas	1	8,7	314	1.314	23,8

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos g	Hidratos de carbono g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	I µg	Mg mg	Zn mg	Na mg	K mg	Código
0,2	2,2	0,5	24	0,4	—	8	0,2	1	260	42.
0,2	3,5	1	114	1,5	—	—	—	—	—	43.
Tr	5,1	1,3	31	0,8	20	14	0,1	6	278	44.
0,3	3,4	3,3	40	0,8	—	13	0,3	12	310	45.
0,2	3,1	2,1	22	1	—	16	0,3	8	350	46.
0,3	4	2,5	9	1	—	14	0,1	9	470	47.
Tr	1,1	1,5	22	1,1	2	11	0,3	4	207	48.
0,3	1,2	6,3	90	4	2	54	0,5	81	423	49.
Tr	0,1	3,9	98	3,1	2	10	0,4	7	78	50.
0,5	13,1	5,2	24	1,7	—	35	0,7	1	340	51.
0,4	10	7,8	25	1,5	—	27	0,9	3	190	52.
0,4	8,6	4,2	23	1,7	—	28	0,7	120	323	53.
0,2	5	2,9	40	0,9	32	26	0,2	2	280	54.
0,3	1,4	1,5	40	0,6	5	12	0,3	9	240	55.
0,3	5	2,8	59	0,4	20	8	0,08	58	240	56.
0,2	18	2	9	0,6	3	25	0,3	7	570	57.
0,2	1,9	0,5	17	0,3	1	9	0,16	13	140	58.
0,2	3,7	1,2	12	0,5	—	11	0,2	2	210	59.
0,8	73,2	16,5	89	2,4	—	69	1,1	1.190	1.550	60.
Tr	2,7	1	34	1,3	16	11	0,13	59	240	61.
Tr	6,4	3,1	23	0,8	—	15	0,4	84	300	62.
0,3	3	1,5	11	0,6	7	10	0,22	3	290	63.
5,9	3,3	3	15	0,5	7	13	0,2	—	270	64.
0,2	2,3	0,9	10	0,6	7	11	0,3	29	270	65.
0,2	7,3	2,9	41	0,7	9	13	0,3	77	255	66.
5	55	15	145	6,7	—	160	0,8	26	797	67.
2,3	56	16,7	72	5,3	2	123	3,5	38	990	68.
2	56	19	115	8,5	14	140	3,5	127	1.030	69.
1,4	52,5	25,4	128	6,7	2	160	4	43	1.160	70.
1,8	54	11,7	56	7,1	2	78	3,1	95	737	71.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg
41.	Boniato y batata	0,1	0,06	1,2	0,22
42.	Calabaza y calabacín	0,04	0,04	0,6	0,06
43.	Cardo	0,01	0,03	0,2	—
44.	Cebolla, cebolleta y puerro	0,04	0,04	0,4	0,1
45.	Coles y repollo	0,04	0,08	1,1	0,16
46.	Coliflor	0,12	0,1	1,3	0,2
47.	Champiñón y setas	0,1	0,41	4,6	0,1
48.	Espárragos	0,12	0,13	1,4	0,04
49.	Espinacas	0,08	0,19	1,4	0,18
50.	Grelos y nabizas	0,06	0,2	0,9	0,16
51.	Guisantes verdes	0,3	0,15	3	0,16
52.	Guisantes congelados	0,3	0,11	3	0,1
53.	Habas	0,17	0,09	2,8	—
54.	Judías verdes	0,06	0,1	1,3	—
55.	Lechuga y escarola	0,06	0,06	0,6	0,07
56.	Nabos	0,05	0,05	0,8	0,11
57.	Patata (b)	0,1	0,04	1,5	0,25
58.	Pepino	0,03	0,03	0,5	0,04
59.	Pimientos de todas clases	0,05	0,04	0,9	0,17
60.	Puré de patata	0,04	0,14	7,8	0,18
61.	Rábanos	0,04	0,02	0,4	0,1
62.	Remolacha	0,03	0,05	0,3	0,05
63.	Tomate	0,06	0,04	0,8	0,11
64.	Tomate frito (j)	0,06	0,04	0,8	—
65.	Tomate al natural enlatado	0,05	0,03	0,8	0,11
66.	Zanahoria	0,05	0,04	0,6	0,15

LEGUMINOSAS

67.	Garbanzos	0,4	0,15	4,3	—
68.	Guisantes secos	0,7	0,2	5,2	0,13
69.	Habas secas	0,52	0,24	4,9	—
70.	Judías blancas, pintas, etc.	0,5	0,15	5,9	0,56
71.	Lentejas	0,5	0,2	5,6	0,6

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg
52	0	25	667	0	4.002	0	4	41.
13	0	22	90	0	540	0	Tr	42.
—	0	1	Tr	0	Tr	0	—	43.
16	0	19	0	0	0	0	Tr	44.
79	0	65	34	0	204	0	0,2	45.
69	0	67	5	0	30	0	0,2	46.
23	0	4	0	0	0	0	Tr	47.
30	0	26	83	0	498	0	2,5	48.
140	0	30	942	0	5.652	0	2	49.
110	0	40	1.000	0	6.000	0	1	50.
78	0	23	50	0	300	0	Tr	51.
78	0	18	50	0	300	0	Tr	52.
78	0	24	42	0	252	0	Tr	53.
60	0	24	67	0	402	0	—	54.
34	0	12	167	0	1.002	0	0,5	55.
20	0	31	Tr	0	Tr	0	0	56.
12	0	18	Tr	0	Tr	0	0,1	57.
16	0	10	Tr	0	Tr	0	Tr	58.
11	0	131	94	0	564	0	0,8	59.
24	0	12	Tr	Tr	Tr	0	0,1	60.
24	0	20	Tr	0	Tr	0	0	61.
90	0	10	Tr	0	Tr	0	0	62.
28	0	26	207	0	1.242	0	1,2	63.
28	0	10	—	0	—	0	—	64.
25	0	16	333	0	1.998	0	1,2	65.
10	0	6	1.333	0	7.998	0	0,5	66.

180	0	4	32	0	192	0	—	67.
33	0	2	42	0	252	0	Tr	68.
—	0	4	42	0	252	0	—	69.
—	0	Tr	Tr	0	Tr	0	—	70.
35	0	3	10	0	60	0	—	71.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
			(por 1 g)	g	

FRUTAS

Frutas frescas

72.	Aguacate	0,38	78,8	136	569	1,5
73.	Albaricoque	0,92	87,6	39	163	0,8
74.	Cerezas y guindas	0,87	83,7	58	243	0,8
75.	Ciruelas	0,85	86,3	44	184	0,6
76.	Chirimoyas	0,6	76,9	81	339	1
77.	Frambuesa, fresa y fresón	0,95	89,6	34	142	0,7
78.	Higos y brevas	0,85	80,3	65	272	1,2
78.1.	Kiwi	0,86	72,2	42	177	1,0
79.	Limón (c)	0,36	98,4	6	25	0,3
80.	Mandarina	0,72	88,3	37	155	0,8
81.	Manzana	0,84	85,7	46	192	0,3
82.	Melocotón	0,88	89	36	151	0,6
83.	Melón	0,6	92,4	25	105	0,6
84.	Membrillo	0,61	86,4	27	113	0,4
85.	Naranja	0,73	88,6	35	146	0,8
86.	Nísperos	0,62	78,3	46	192	0,4
87.	Pera	0,88	86,7	41	172	0,4
88.	Piña	0,57	86,8	45	188	0,5
89.	Plátano	0,66	75,1	83	347	1,2
90.	Sandía	0,52	94,6	18	75	0,4
91.	Uvas blancas	0,9	82,3	63	264	0,6
92.	Uvas negras	0,9	83,5	61	255	0,6
93.	Aceitunas de todas clases	0,8	73,8	187	782	0,8

Conservas de frutas

94.	Jalea	1	34,8	245	1.025	0,2
94.1.	Confitura «light» (a)	1	90	37	155	0,55
95.	Melocotón en almíbar	1	76,6	84	351	0,4
96.	Membrillo y pastas de frutas	1	39,6	215	900	0,2
97.	Mermelada	1	29,1	263	1.100	0,2
97.1.	Mermelada «light» (a)	1	61,6	144	604	0,44
98.	Piña en almíbar	1	77,8	80	335	0,3

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

12	5,9	1,8	16	0,7	—	41	—	2	400	72.
Tr	9,5	2,1	17	0,5	—	12	0,1	1	293	73.
0,5	13,5	1,5	16	0,4	2	11	0,12	2	255	74.
Tr	11	2,1	14	0,4	2	8	Tr	2	190	75.
0,2	20	1,9	30	0,6	—	—	—	—	—	76.
0,5	7	2,2	25	0,8	8	12	0,1	2	190	77.
Tr	16	2,5	38	0,6	—	20	0,3	2	270	78.
0,4	9,1	1,6	21	0,3	—	13	0,1	3	250	78.1.
Tr	1,3	0	12	0,1	3	7	Tr	2	140	79.
Tr	9	1,9	36	0,3	Tr	11	0,4	2	160	80.
Tr	12	2	6	0,4	2	5	0,1	2	120	81.
Tr	9	1,4	8	0,4	2	9	0,06	3	260	82.
Tr	6	1	14	0,4	—	17	0,1	14	320	83.
Tr	6,8	6,4	14	0,4	—	6	—	3	200	84.
Tr	8,6	2	36	0,3	—	12	0,18	3	200	85.
0,5	10,6	10,2	30	0,4	—	11	0,18	6	250	86.
Tr	10,6	2,3	12	0,2	2	7	0,14	2	130	87.
Tr	11,5	1,2	12	0,5	30	14	0,15	2	250	88.
0,3	20	3,4	9	0,6	2	38	0,23	1	350	89.
Tr	4,5	0,5	7	0,3	—	11	0,1	4	120	90.
Tr	16,1	0,9	17	0,4	2	10	0,1	2	250	91.
Tr	15,5	0,4	4	0,3	2	4	0,1	2	320	92.
20	1	4,4	63	1,5	1	12	—	2.250	91	93.
Tr	65	0	10	0,2	—	—	—	12	69	94.
—	9,3	—	—	—	—	—	—	—	—	94.1.
Tr	22	1	6	0,4	2	6	0,03	1	150	95.
Tr	57	3,2	7	0,2	—	3	—	3	200	96.
Tr	70	0,7	25	0,4	—	4	—	18	44	97.
Tr	38	—	—	—	—	—	—	—	—	97.1.
Tr	21	0,9	17	0,5	10	8	0,1	1	94	98.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg

FRUTAS*

Frutas frescas

72.	Aguacate	0,09	0,12	1,5	0,42
73.	Albaricoque	0,05	0,07	0,6	0,07
74.	Cerezas y guindas	0,05	0,06	0,4	0,05
75.	Ciruelas	0,07	0,05	0,5	0,05
76.	Chirimoyas	0,08	0,09	0,9	—
77.	Frambuesa, fresa y fresón	0,02	0,04	0,6	0,06
78.	Higos y brevas	0,06	0,05	0,5	0,11
78.1.	Kiwi	0,01	0,03	0,3	0,13
79.	Limón (c)	0,04	0,01	0,1	0,11
80.	Mandarina	0,07	0,02	0,3	0,07
81.	Manzana	0,04	0,02	0,2	0,03
82.	Melocotón	0,03	0,05	1	0,02
83.	Melón	0,04	0,02	0,5	0,07
84.	Membrillo	0,02	0,02	0,2	—
85.	Naranja	0,1	0,03	0,3	0,06
86.	Nísperos	0,03	0,06	0,4	—
87.	Pera	0,03	0,03	0,2	0,02
88.	Piña	0,07	0,02	0,3	0,09
89.	Plátano	0,06	0,07	0,8	0,51
90.	Sandía	0,02	0,02	0,3	0,07
91.	Uvas blancas	0,04	0,02	0,3	0,1
92.	Uvas negras	0,04	0,02	0,3	0,1
93.	Aceitunas de todas clases	0,03	0,07	1	0,02

Conservas de frutas

94.	Jalea	0,02	0,02	0	0
94.1.	Confitura «light» (a)	—	—	—	—
95.	Melocotón en almíbar	0,02	0,02	Tr	0,02
96.	Membrillo y pastas de frutas	0,01	0,01	0,1	—
97.	Mermelada	Tr	Tr	Tr	Tr
97.1.	Mermelada «light» (a)	—	—	—	—
98.	Piña en almíbar	0,06	0,02	0,3	0,07

* Los datos de los carotenoides aparecen en el anexo de la página 99.

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E	Código
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	

—	0	17	41	0	246	0	3,2	72.
5	0	7	250	0	1.500	0	—	73.
8	0	8	20	0	120	0	0,1	74.
3	0	3	25	0	150	0	0,7	75.
—	0	18	—	0	—	0	—	76.
20	0	60	5	0	30	0	0,2	77.
—	0	2	8	0	48	0	—	78.
—	0	51	5,3	0	32	0	—	78.1.
7	0	50	Tr	0	Tr	0	—	79.
21	0	35	44	0	264	0	—	80.
5	0	10	5	0	30	0	0,2	81.
3	0	8	105	0	630	0	—	82.
30	0	25	223	0	1338	0	0,1	83.
—	0	13	Tr	0	Tr	0	—	84.
37	0	50	33	0	198	0	0,2	85.
—	0	2	27	0	162	0	—	86.
11	0	3	2	0	12	0	Tr	87.
11	0	20	13	0	78	0	—	88.
22	0	10	33	0	198	0	0,2	89.
3	0	5	4	0	24	0	0,1	90.
6	0	4	Tr	0	Tr	0	—	91.
6	0	4	Tr	0	Tr	0	—	92.
—	0	0	22	0	132	0	—	93.
2	0	4	4	0	24	0	0	94.
—	—	—	—	—	—	—	—	94.1.
3	0	4	42	0	252	0	—	95.
—	0	0	Tr	0	Tr	0	—	96.
Tr	0	7	8	0	48	0	Tr	97.
—	—	—	—	—	—	—	—	97.1.
0	0	8	7	0	42	0	—	98.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
			(por 1 g)	g	

Frutos secos

99.	Anacardo (n)	1	4	570	2.384	17,5
100.	Almendra (n)	1	8,7	575	2.406	20
101.	Avellana (n)	1	16,2	566	2.368	14,1
102.	Cacahuete (n)	1	7,4	581	2.431	27
103.	Castañas	0,82	47,6	185	774	3
104.	Ciruelas secas	0,84	41,6	159	665	2,3
105.	Dátiles	0,86	17,7	279	1.167	2,2
106.	Higos secos	1	23	231	967	3,5
107.	Semillas de girasol (n)	0,72	10	535	2.238	27
108.	Nueces	1	17,8	602	2.519	14
109.	Pasas	1	25,5	256	1.071	1,4

CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS

Cerdo

110.	Carne magra	1	71,7	155	649	20
111.	Carne semigrasa	1	60,4	273	1.142	16,6
112.	Chuletas	0,72	55,1	327	1.368	15,4
113.	Panceta	0,88	40,9	469	1.962	12,5
114.	Tocino	1	20,6	673	2.816	8,4

Cordero

115.	Chuletas	0,5	65	225	941	18
116.	Pierna y paletilla	0,72	63,4	240	1.004	17,9
117.	Otras piezas	0,61	51,7	357	1.494	15,6

Vacuno

118.	Carne magra	1	73,9	131	548	20,7
119.	Carne semigrasa	0,95	62,3	256	1.071	16,7
120.	Chuletas	0,78	62,5	253	1.059	17

Aves

120.1.	Pavo (deshuesado, sin piel)	1	75,5	107	454	21,9
--------	-----------------------------	---	------	-----	-----	------

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

42,2	32	1,4	31	2,8	0,01	267	4,8	14	552	99.
53,5	3,5	14,3	254	4,2	—	258	1,7	6	860	100.
54,4	5,3	10	192	4	—	150	1,3	1	350	101.
49	8,5	8,1	61	2	—	174	3	6	680	102.
2,6	40	6,8	34	0,9	—	36	—	11	500	103.
Tr	40	16,1	38	2,9	7	34	—	8	824	104.
0,4	71	8,7	68	2	—	59	0,3	5	750	105.
2	53	18,5	178	3	—	82	0,9	87	1.010	106.
43	20	2,7	—	—	—	—	—	—	—	107.
59	4	5,2	77	2,3	—	140	2,1	3	690	108.
0,3	66	6,8	71	1,5	—	42	0,1	52	860	109.

8,3	Tr	0	8	1,5	—	22	2,5	76	370	110.
23	Tr	0	8	1,3	—	18	1,8	76	370	111.
29,5	Tr	0	8	0,8	—	17	1,6	76	370	112.
46,6	0	0	6	0,9	—	13	1,5	1.470	230	113.
71	0	0	6	0,7	—	5	0,4	560	75	114.

17	Tr	0	9	1,9	—	16	2,1	61	230	115.
18,7	Tr	0	8	1,7	—	22	2,8	52	310	116.
32,7	Tr	0	7	1,2	—	18	3,3	68	260	117.

5,4	Tr	0	8	2,1	—	18	3,8	61	350	118.
21	Tr	0	7	1,9	—	17	3,3	61	350	119.
20,5	Tr	0	8	1,6	—	16	3,5	61	350	120.

2,2	0	0	8	0,8	—	23	1,7	54	300	120.1.
-----	---	---	---	-----	---	----	-----	----	-----	--------

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código					Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
					mg	mg	mg	mg

Frutos secos

99.	Anacardo	0,63	0,26	2,0	0,19
100.	Almendra	0,24	0,67	5,3	0,1
101.	Avellana	0,45	0,08	5,9	0,55
102.	Cacahuete	0,3	0,14	21,3	0,5
103.	Castañas	0,2	0,2	0,6	0,33
104.	Ciruelas secas	0,2	0,25	1,9	0,24
105.	Dátiles	0,08	0,04	2,9	0,15
106.	Higos secos	0,16	0,12	2,1	0,18
107.	Semillas de girasol	—	—	—	—
108.	Nueces	0,3	0,12	3,5	0,73
109.	Pasas	0,1	0,05	0,6	0,3

CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS

Cerdo

110.	Carne magra	0,89	0,2	8,7	0,45
111.	Carne semigrasa	0,7	0,2	7,6	0,33
112.	Chuletas	0,57	0,14	7,2	0,29
113.	Panceta	0,32	0,12	4,2	0,27
114.	Tocino	—	—	1,3	—

Cordero

115.	Chuletas	0,09	0,16	10	0,22
116.	Pierna y paletilla	0,14	0,25	9,5	0,2
117.	Otras piezas	0,08	0,16	7,4	0,17

Vacuno

118.	Carne magra	0,06	0,22	8,1	0,32
119.	Carne semigrasa	0,05	0,2	7,2	0,25
120.	Chuletas	0,05	0,16	7,3	0,25

Aves

120.1.	Pavo (deshuesado, sin piel)	0,09	0,16	13	0,46
--------	-----------------------------	------	------	----	------

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg

99.	—	—	—	10	0	60	—	5,8
100.	96	0	Tr	0	0	0	0	20
101.	96	0	Tr	0	0	0	0	21
102.	110	0	Tr	0	0	0	0	8,1
103.	—	0	Tr	0	0	0	0	0,5
104.	4	0	0	163	0	978	0	—
105.	21	0	0	7	0	42	0	—
106.	9	0	0	7	0	42	0	—
107.	—	—	—	—	—	—	—	—
108.	—	0	Tr	0	0	0	0	0,8
109.	4	0	0	5	0	30	0	—

110.	5	3	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0
111.	4	2	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,01
112.	3	2	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,01
113.	1,5	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08
114.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,03

115.	3	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,1
116.	4	2	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,14
117.	3	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,26

118.	8	2	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,15
119.	10	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19
120.	8	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19

120.1.	15	2	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
--------	----	---	---	----	----	----	----	----

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Porción comestible (por 1 g)	Agua g	Energía		Proteína g
				kcal	kJ	
121.	Perdiz y codorniz	0,7	75,4	106	444	23
122.	Pollo (filetes)	1	75,4	112	469	21,8
123.	Pollo y gallina	0,7	70,3	167	699	20
Otras carnes						
124.	Caballo	1	78	93	389	21
125.	Cabrito	0,7	76,7	113	473	19,3
126.	Conejo y liebre	0,65	72,4	133	556	23
127.	Carne picada y hamburguesas	1	59	265	1.109	15,2
Visceras y despojos de los diferentes animales						
128.	Callos	1	82,9	81	339	14,6
129.	Hígado	1	73,4	129	540	20,5
130.	Lengua	0,95	70	186	778	16,8
131.	Mollejas	1	76,9	131	548	15,3
132.	Riñones	1	79	109	456	16
133.	Sangre	1	81	81	339	18
134.	Sesos	1	81,7	113	473	10,3
Embutidos y otros productos cárnicos (a)						
135.	Butifarra	0,97	64,7	243	1.017	15
136.	«Cabeza de jabalí», chicharrones y «cabeza de cerdo»	1	28,2	540	2.259	20,4
137.	Chorizo	0,97	43,9	384	1.607	22
138.	Foie-gras y patés (f)	1	39	453	1.895	14
139.	Lacón y paletilla	1	48,5	352	1.473	21,5
139.1.	Jamón cocido (York, dulce, etc.)	1	77,5	105	440	18,4
140.	Jamón serrano (en lonchas)	1	65	163	682	30,5
141.	Lomo embuchado	0,97	29,3	386	1.615	50
142.	Morcilla	0,97	39,7	429	1.795	19,5
143.	Mortadela	1	56	310	1.297	14
144.	Salchichas frescas	1	60,1	295	1.234	12,9
145.	Salchichas tipo frankfurt	1	65,5	235	983	12
146.	Salchichón	0,97	34,1	454	1.900	25,8

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos g	Hidratos de carbono g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	I µg	Mg mg	Zn mg	Na mg	K mg	Código
2,8	Tr	0	14	1	—	23	0,7	81	320	122.
9,7	Tr	0	13	1,1	—	22	1	64	248	123.
Otras carnes										
1	Tr	0	12	7	—	23	6	44	332	124.
4	Tr	0	9	0,9	—	—	—	—	—	125.
4,6	Tr	0	22	1	—	25	1,4	67	360	126.
20,5	5,3	0	23	2,5	—	17	3,2	600	270	127.
Visceras y despojos de los diferentes animales										
2,5	0	0	12	1,3	—	8	1,5	—	—	128.
4,5	1,6	0	10	8	—	20	4,8	93	330	129.
13,2	—	0	8	3,1	—	23	2,7	420	250	130.
7,8	0	0	8	1,7	—	21	1,9	—	—	131.
5	0	0	10	5,7	—	15	1,9	220	270	132.
1	Tr	0	8	52	—	10	—	—	—	133.
8	Tr	0	12	2,8	—	13	1,2	140	270	134.
Embutidos y otros productos cárnicos (a)										
20,3	Tr	0	10	2,1	—	10	1,3	1.060	207	135.
50,6	0,8	0	51	2,2	—	10	1,3	1.060	207	136.
32,1	2	0	21	2,4	—	11	1,2	1.060	207	137.
42	5	0	23	5,5	—	12	2,3	738	173	138.
29,2	0,8	0	13	1,8	—	18	2,3	965	270	139.
3,1	1,0	—	—	—	—	—	—	—	—	139.1.
4,5	0	0	35	1,8	—	18	2,3	1.470	230	140.
20,7	0	0	20	3,7	—	20	2,6	1.470	230	141.
37,8	3	Tr	11	6,9	—	—	—	1.060	207	142.
27	3	0	13	2,2	—	9	2,9	668	207	143.
27	Tr	0	13	2,2	—	13	1,2	1.060	207	144.
19,5	3	0	13	1,8	—	9	1,4	778	180	145.
38,1	2	0	15	2,4	—	10	1,7	1.060	207	146.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg
121.	Perdiz y codorniz	—	—	6,9	—
122.	Pollo (filetes)	0,1	0,15	14	0,42
123.	Pollo y gallina	0,1	0,15	10,4	0,3
Otras carnes					
124.	Caballo	0,07	0,1	8,2	—
125.	Cabrito	0,32	0,1	6	—
126.	Conejo y liebre	0,1	0,19	12,5	0,5
127.	Carne picada y hamburguesas	0,04	0,21	6,5	0,27
Visceras y despojos de los diferentes animales					
128.	Callos	Tr	0,1	4,1	Tr
129.	Hígado	0,37	2,6	16,1	0,54
130.	Lengua	0,15	0,37	9	0,18
131.	Mollejas	0,03	0,25	7	Tr
132.	Riñones	0,3	2	10,8	0,3
133.	Sangre	—	0,15	—	—
134.	Sesos	0,14	0,22	5,2	0,1
Embutidos y otros productos cárnicos (a)					
135.	Butifarra	0,06	0,12	5	0,06
136.	«Cabeza de jabalí», chicharrones y «cabeza de cerdo»	0,17	0,18	6,1	—
137.	Chorizo	0,3	0,13	7,1	0,15
138.	Foie-gras y patés (f)	0,18	0,85	7,1	—
139.	Lacón y paletilla	0,65	0,15	8,8	—
139.1.	Jamón cocido (York, dulce, etc.)	—	—	—	—
140.	Jamón serrano (en lonchas)	0,75	0,22	11,8	0,22
141.	Lomo embuchado	0,8	0,25	12	—
142.	Morcilla	—	—	—	—
143.	Mortadela	0,33	0,21	5,9	0,05
144.	Salchichas frescas	0,18	0,09	3,3	0,07
145.	Salchichas tipo frankfurt	0,2	0,2	3	0,03
146.	Salchichón	0,2	0,21	10	0,15

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg
121.	—	—	0	Tr	Tr	Tr	—	—
122.	12	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,1
123.	10	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	—
Otras carnes								
124.	—	—	Tr	—	—	—	—	—
125.	—	—	—	—	—	—	—	—
126.	5	10	—	—	—	—	—	0,13
127.	12	1	—	Tr	Tr	Tr	Tr	0,18
Visceras y despojos de los diferentes animales								
128.	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08
129.	192	75	15	13.540 ^e	13.524 ^e	100	0,6	0,24
130.	4	16	5	Tr	Tr	Tr	Tr	0,28
131.	13	6	18	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08
132.	77	31	11	150	150	—	Tr	0,45
133.	—	—	2	—	—	—	—	—
134.	6	9	19	Tr	Tr	Tr	Tr	1,2
Embutidos y otros productos cárnicos (a)								
135.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,43
136.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	—
137.	1	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,28
138.	19	12	Tr	8.300 ^e	8.300 ^e	Tr	0,3	—
139.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	—
139.1.	—	—	—	—	—	—	—	—
140.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,08
141.	5	2	0	Tr	Tr	—	Tr	—
142.	—	—	—	—	—	—	—	—
143.	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,11
144.	3	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,24
145.	1	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,25
146.	3	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0,28

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
			(por 1 g)	g	

PESCADOS

147.	Abadejo	0,56	81,9	76	318	17,4
148.	Anguila	0,75	68,2	205	858	16,3
149.	Angulas	1	68,2	205	858	16,3
150.	Arenque	0,61	72,5	155	649	18
151.	Atún	0,94	65	200	837	23
152.	Bacaladilla	0,64	81,9	76	318	17,4
153.	Besugo	0,55	81	86	360	17
154.	Bonito	0,94	73	138	577	21
155.	Boquerón	0,7	75,5	129	540	17,6
156.	Breca y faneca	0,55	82,6	74	310	15,4
157.	Caballa	0,6	74,2	153	640	15
158.	Congrio	0,75	76,8	106	444	19
159.	Chanquete, morralla y pequeños pescados comidos enteros	1	83,8	79	331	11,4
160.	Dorada	0,55	82	77	322	17
161.	Huevas frescas	1	73,9	113	473	24,3
162.	Jurel o chicharro	0,71	76,7	127	531	15,7
163.	Lenguado y gallo	0,55	81,7	80	335	16,5
164.	Lubina	0,67	80,1	86	360	18
165.	Merluza (en rodajas)	0,9	80,5	92	385	15,9
166.	Mero (en rodajas)	0,9	79,9	92	385	17,8
167.	Mújol	0,49	76,6	127	531	15,8
168.	Palometa	0,6	75	125	523	20
169.	Pescadilla	0,75	82,6	72	301	16
170.	Pez espada	0,94	77,7	110	460	17
171.	Rape (en filetes)	0,9	79,7	82	343	18,7
172.	Raya	0,55	81,2	79	331	17,1
173.	Rodaballo	0,55	79	102	427	16,1
174.	Salmón y reo	0,67	69,6	182	761	18,4
175.	Salmonetes	0,74	80,2	97	406	14,1
176.	Sardinas	0,68	73,1	145	607	18,1
177.	Sargo	0,54	79,6	103	431	15
178.	Trucha	0,52	81,3	90	377	15,7

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

0,7	0	0	16	0,3	30	23	0,4	77	320	147.
15,5	0	0	30	1	10	19	1,8	89	270	148.
15,5	0	0	30	1	10	19	1,8	89	270	149.
9	0,5	0	20	1	20	31	0,5	67	340	150.
12	0	0	38	1,3	8	28	1,1	43	40	151.
0,7	0	0	16	0,3	30	23	0,4	—	—	152.
2	0	0	30	0,8	—	25	0,5	23	310	153.
6	0	0	35	1	8	28	1,1	—	—	154.
6,3	0,6	0	30	1	—	29	0,5	—	—	155.
1	1	0	30	0,8	—	25	0,5	—	—	156.
10	0,8	0	17	1	10	31	0,5	130	360	157.
2,8	1,4	0	30	0,7	—	30	—	—	—	158.
3	1,8	0	80	1	—	56	0,6	—	—	159.
1	0	0	30	0,9	—	25	0,5	—	—	160.
1,8	0	0	17	1,6	—	—	—	—	—	161.
6,8	0,8	0	17	1	10	31	0,5	—	—	162.
1,3	0,5	0	30	0,7	—	29	0,4	95	230	163.
1,3	0,6	0	20	1,1	—	26	0,8	—	—	164.
2,8	0,8	0	28	0,8	2	23	0,3	74	363	165.
2,3	0	0	30	0,4	—	23	0,5	—	—	166.
6,8	0,8	0	38	1,2	—	26	0,8	81	292	167.
5	Tr	0	25	0,7	—	28	0,5	—	—	168.
0,6	0,8	0	48	0,8	10	31	0,7	83	250	169.
4,3	1	0	19	0,9	—	57	0,4	—	—	170.
0,3	1,3	0	30	1	—	23	0,5	—	—	171.
0,9	0,8	0	26	1	—	24	0,5	161	274	172.
3,6	1,3	0	22	1	—	20	0,5	114	290	173.
12	Tr	0	27	0,7	—	26	0,8	98	310	174.
3,7	2	0	30	0,7	—	25	0,5	—	—	175.
7,5	1,3	0	43	1,1	16	29	0,5	100	24	176.
4,4	1	0	30	1	—	30	0,5	—	—	177.
3	Tr	0	26	1	3	28	0,8	58	250	178.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆

PESCADOS

147.	Abadejo	0,08	0,07	4,9	0,33
148.	Anguila	0,17	0,32	5,5	0,3
149.	Angulas	0,17	0,32	5,5	0,3
150.	Arenque	0,02	0,23	7,1	0,45
151.	Atún	0,05	0,2	17,8	—
152.	Bacaladilla	0,08	0,07	4,9	—
153.	Besugo	0,06	0,08	5	—
154.	Bonito	0,05	0,2	17,8	—
155.	Boquerón	0,06	0,3	8,3	—
156.	Breca y faneca	0,06	0,08	5	—
157.	Caballa	0,09	0,3	9	0,7
158.	Congrio	0,17	0,37	5,5	—
159.	Chanquetes, morralla y pequeños pescados comidos enteros	0,06	0,3	8,3	—
160.	Dorada	0,06	0,08	5	—
161.	Huevas frescas	1	1,2	6	—
162.	Jurel o chicharro	0,09	0,3	9	—
163.	Lenguado y gallo	0,1	0,12	5,5	—
164.	Lubina	0,11	0,16	6,7	—
165.	Merluza (en rodajas)	0,08	0,08	6	—
166.	Mero (en rodajas)	0,08	0,1	6,9	—
167.	Mújol	0,08	0,21	5,7	—
168.	Palometa	0,05	0,08	9	—
169.	Pescadilla	0,09	0,07	7,1	—
170.	Pez espada	0,05	0,05	9	—
171.	Rape (en filetes)	0,08	0,1	6,9	—
172.	Raya	0,06	0,15	5,2	—
173.	Rodaballo	0,06	0,14	5,5	—
174.	Salmón y reo	0,2	0,15	10,4	0,75
175.	Salmonetes	0,05	0,07	1,9	—
176.	Sardinas	0,12	0,38	6,4	—
177.	Sargo	0,06	0,08	6	—
178.	Trucha	0,08	0,1	5,1	—

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E	Código
µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	

12	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,44	147.
—	1	Tr	1.000 ^e	1.000 ^e	Tr	110	—	148.
—	1	Tr	1.000 ^e	1.000 ^e	Tr	110	—	149.
5	6	Tr	83	83	Tr	22,5	0,21	150.
15	5	Tr	60	60	—	25	—	151.
12	2	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	152.
—	—	Tr	9	9	—	—	—	153.
15	5	Tr	40	40	—	20	—	154.
—	—	—	47	47	—	8	—	155.
—	—	Tr	9	9	—	—	—	156.
—	10	Tr	36	36	Tr	16	—	157.
—	1	Tr	500	500	—	22	—	158.
—	—	—	28	28	—	8	—	159.
—	—	Tr	9	9	—	—	—	160.
—	—	20	140	140	—	2	—	161.
—	10	Tr	36	36	—	16	—	162.
11	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	163.
—	—	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	164.
13	1	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	165.
11	2	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	166.
—	—	Tr	27	27	—	Tr	—	167.
—	10	Tr	36	36	—	16	—	168.
13	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	169.
15	5	Tr	500	500	—	Tr	—	170.
11	2	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	171.
—	—	Tr	14	14	—	Tr	—	172.
—	—	Tr	14	14	—	Tr	—	173.
26	5	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	174.
—	—	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	175.
8	28	Tr	64	64	—	8	—	176.
—	—	Tr	—	—	—	Tr	—	177.
—	—	Tr	14	14	Tr	Tr	—	178.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
			(por 1 g)	g	

Moluscos y crustáceos

179.	Almejas, chirlas, berberechos y similares	0,15	88,8	47	197	10,7
180.	Calamares y similares	0,7	81,2	82	343	17
181.	Cangrejos, nécoras y similares	0,44	75,4	124	519	19,5
182.	Caracoles	0,2	82,3	78	326	16,3
183.	Centollo	0,44	74,7	127	531	20,1
184.	Cigalas, langostinos, gambas y camarones	0,47	78,5	93	389	20,1
185.	Langosta y bogavante	0,38	79,7	91	381	18,3
186.	Mejillones	0,25	85,4	67	280	10,8
187.	Ostras	0,15	87,7	56	234	10,2
188.	Percebes	0,15	85,9	59	247	13,6
189.	Pulpo	0,79	86,9	57	238	10,6
190.	Vieira	0,25	80,1	84	351	19

Conservas de pescado, moluscos y crustáceos

Pescados salados o ahumados

191.	Arenques, sardinas y otros ricos en grasa	0,7	65,9	202	845	21
192.	Bacalao y otros pobres en grasa	0,73	65,5	140	586	31,6

Pescados en aceite^a

193.	Atún, bonito, caballa y otros	1	55	285	1.192	24
194.	Sardinas	1	64,6	208	870	22,2

Pescados en escabeche

195.	Atún, bonito, caballa y otros	1	73	168	703	15
196.	Sardinas	1	76,7	131	548	15

Moluscos y crustáceos

197.	Almejas, berberechos y similares	1	88,8	47	197	10,7
198.	Calamares y similares	1	80,5	88	368	17
199.	Mejillones	1	83,1	82	343	12

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

0,5	Tr	0	128	24	—	51	1,3	—	—	179.
1,3	0,5	0	78	1,7	—	—	—	425	93	180.
5,1	0	0	30	1,3	40	48	3,8	370	270	181.
1,4	Tr	0	140	10,6	6	250	4,4	—	—	182.
5,2	0	0	29	1,3	40	48	5,5	370	270	183.
1,4	Tr	0	220	1,9	90	76	3,6	146	266	184.
2	Tr	0	60	0,7	37	34	2,3	270	220	185.
1,9	1,9	0	80	4,5	35	23	1,8	290	320	186.
1,4	0,7	0	130	6,5	18	44	52	510	260	187.
0,5	Tr	0	126	—	—	94	—	—	—	188.
1	1,5	0	144	1,7	—	—	—	—	—	189.
0,9	Tr	0	120	2,4	—	38	1,3	270	480	190.

13,1	0	0	64	1,5	100	35	0,5	1.880	420	191.
0,5	2,4	0	51	1,4	60	62	1	1.170	390	192.

21	0	0	40	1,3	8	28	0,8	420	280	193.
13,2	0	0	400	3,2	16	52	3	650	430	194.

12	0	0	21	1	6	20	1	875	275	195.
7,5	0,8	0	30	0,9	10	26	0,4	760	260	196.

0,5	Tr	0	128	24	—	51	1,3	—	—	197.
2	0,5	0	78	1,7	—	—	—	—	93	198.
2,9	2	0	80	4,5	35	23	1,8	—	320	199.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg

Moluscos y crustáceos

179.	Almejas, chirlas, berberechos y similares	0,04	0,14	4,1	—
180.	Calamares y similares	0,07	0,14	3,6	—
181.	Cangrejos, nécoras y similares	0,1	0,15	6,3	0,35
182.	Caracoles	0,04	0,14	41	—
183.	Centollo	0,1	0,15	6,1	0,35
184.	Cigalas, langostinos, gambas y camarones	0,05	0,04	7,4	0,1
185.	Langosta y bogavante	0,12	0,11	5,3	—
186.	Mejillones	0,1	0,14	3	—
187.	Ostras	0,15	0,25	3,8	0,03
188.	Percebes	—	—	—	—
189.	Pulpo	0,08	0,04	3,5	—
190.	Vieira	0,04	0,1	6,4	—

Conservas de pescado, moluscos y crustáceos

Pescados salados o ahumados

191.	Arenques, sardinas y otros ricos en grasa	0,05	0,17	7,9	—
192.	Bacalao y otros pobres en grasa	0,14	0,2	10,5	—

Pescados en aceite^h

193.	Atún, bonito, caballa y otros	0,04	0,11	17,1	0,44
194.	Sardinas	0,03	0,28	8,2	0,48

Pescados en escabeche

195.	Atún, bonito, caballa y otros	0,04	0,1	15,9	—
196.	Sardinas	0,11	0,34	5,9	—

Moluscos y crustáceos

197.	Almejas, berberechos y similares	0,04	0,14	4,1	—
198.	Calamares y similares	0,07	0,14	3,6	—
199.	Mejillones	0,1	0,14	3	—

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E	Código

—	Tr	—	250	250	Tr	Tr	—	179.
—	—	0	70	70	—	Tr	—	180.
20	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	181.
—	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,8	182.
20	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	183.
—	1	Tr	9	9	Tr	Tr	—	184.
17	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1,5	185.
—	—	Tr	Tr	—	Tr	Tr	0,9	186.
15	—	Tr	88	88	Tr	Tr	0,85	187.
—	—	—	—	—	—	—	—	188.
—	—	0	70	70	—	—	—	189.
17	—	Tr	Tr	—	Tr	Tr	—	190.

16	9	Tr	40	40	—	17	—	191.
12	5	Tr	15	15	—	Tr	—	192.

15	5	Tr	60	60	Tr	25	6,3	193.
8	28	Tr	50	50	Tr	7	0,3	194.

10	3	Tr	50	50	—	20	—	195.
7	26	Tr	58	58	—	7	—	196.

—	Tr	—	250	250	—	Tr	—	197.
—	—	0	70	70	—	Tr	—	198.
—	—	Tr	Tr	—	Tr	Tr	1,2	199.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código	Alimento	Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
				(por 1 g)	g	

BEBIDAS (a)

200.	Anises, aguardientes y licores dulces	1	72,4 ^h	383 (40) ^d	1.602	0
201.	Cerveza	1	97,3 ^h	32 (3,1) ^d	134	0,3
201.1.	Cerveza baja en alcohol	1	97,7 ^h	13 (0,6) ^d	54	0,2
202.	Coñac, whisky, ginebra, ron y otras	1	99,6 ^h	232 (33) ^d	971	0
203.	Sidra	1	96 ^h	42 (3,9) ^d	176	0
204.	Vermut	1	89,9 ^h	132 (13,4) ^d	552	0,1
205.	Vinos dulces (málaga, oporto, etc.)	1	86,8 ^h	157 (15,3) ^d	657	0,2
206.	Vinos finos (jerez, manzanilla, etc.)	1	96,9 ^h	124 (16) ^d	519	0,1
207.	Vinos de mesa	1	98,8 ^h	78 (10,4) ^d	326	0,1
208.	Zumos de cítricos	1	89,6	39	163	0,3
209.	Zumos de otras frutas	1	88,1	45	188	0,4
210.	Refrescos, gaseosas, colas y biber	1	89,5	39	163	Tr

VARIOS

211.	Batidos lácteos	1	80,7	97	406	3,8
212.	Bombones	1	8	458	1.916	4,8
213.	Cacao (en polvo azucarado)	1	15	364	1.523	9,8
213.1.	«Nocilla» (Starlux)	1	4	547	2.288	5,5
214.	Chocolate	1	5,2	518	2.167	7,8
215.	Chocolate con leche	1	0,9	535	2.238	8,4
216.	Churros (j)	1	34,2	348	1.456	4,6
216.1.	Porras (j)	1	42,9	311	1.300	2,25
217.	Helados (a)	1	60	204	854	4,5
218.	Ketchup	1	73,9	98	410	2,1
219.	Mayonesa (k)	1	19,2	718	3.004	1,8
219.1.	Mayonesa «light» (Ybarra)	1	55,4	353	1.458	0,24

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código

0	27,6	0	0	0	0	0	0	—	—	200.
Tr	2,4	0	7	0,01	0	6	0,02	11	43	201.
0	2,1	0	10	Tr	—	6	Tr	7	34	201.1.
0	0,4	0	0	0	0	0	0	Tr	3	202.
0	4	0	6	0,3	0	3	—	7	72	203.
0	10	0	6	0,3	—	4	0,03	22	35	204.
0	13	0	4	0,4	—	11	—	4	97	205.
0	3	0	8	0,4	—	10	0,27	9	99	206.
0	1,1	0	8,7	0,7	5	8	0,1	12	98	207.
0	10,1	0	7	0,2	—	7	—	7	1	208.
0	11,5	0	9	0,5	—	10	—	1	125	209.
0	10,5	0	4	Tr	—	1	Tr	8	1	210.
4,6	10,9	0	119	0,4	—	12	0,3	50	150	211.
21,2	66	0	121	1,3	—	43	0,15	120	420	212.
8,1	67,1	—	40	4,4	—	—	—	950	1.500	213.
32,2	58,3	—	—	—	—	—	—	—	—	213.1.
30,6	56,4	0	40	2,2	—	100	0,2	11	300	214.
30,7	60	0	188	1,4	—	55	0,2	120	420	215.
20	40	1,2	7	0,6	—	14	0,4	—	—	216.
18,5	36,1	—	—	—	—	—	—	—	—	216.1.
10,1	25,4	Tr	150	0,2	—	13	0,4	80	180	217.
Tr	24	Tr	25	1,2	—	19	0,4	1.120	590	218.
78,9	0,1	0	16	0,1	—	7	0,4	360	240	219.
35	9,4	—	—	—	—	—	—	—	—	219.1.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg

BEBIDAS (a)

200.	Anises, aguardientes y licores dulces	0	0	0	—
201.	Cerveza	Tr	0,03	0,4	—
201.1.	Cerveza baja en alcohol	Tr	0,02	0,7	0,05
202.	Cañac, whisky, ginebra, ron y otras	0	0	0	—
203.	Sidra	0	0	0,01	—
204.	Vermut	0	0	0,04	—
205.	Vinos dulces (málaga, oporto, etc.)	0	0,01	0,06	—
206.	Vinos finos (jerez, manzanilla, etc.)	0	0,01	0,1	—
207.	Vinos de mesa	0	0,01	0,1	0,02
208.	Zumos de cítricos	Tr	Tr	Tr	—
209.	Zumos de otras frutas	0,04	0,01	0,3	—
210.	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0	0	0	—

VARIOS

211.	Batidos lácteos	0,04	0,19	0,8	—
212.	Bombones	0,06	0,14	1,1	—
213.	Cacao (en polvo azucarado)	0,04	0,14	2,6	0,07
213.1.	«Nocilla» (Starlux)	—	—	—	—
214.	Chocolate	0,16	0,17	1,2	0,02
215.	Chocolate con leche	0,11	0,28	1,6	0,02
216.	Churros (j)	0,04	0,03	1,6	—
216.1.	Porrás (j)	—	—	—	—
217.	Helados (a)	0,05	0,14	1	—
218.	Ketchup	0,08	0,05	1	—
219.	Mayonesa (k)	0,06	0,11	1	0,1
219.1.	Mayonesa «light» (Ybarra)	—	—	—	—

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
	µg	µg	mg	µg	µg	µg	µg	mg

200.	0	0	0	0	0	0	0	—
201.	4,1	0,14	0	Tr	0	Tr	0	—
201.1.	3	Tr	0	Tr	0	Tr	0	—
202.	0	0	0	0	0	0	0	—
203.	—	—	0	Tr	0	Tr	0	—
204.	0	0	0	Tr	0	0	0	—
205.	0,1	0	0	0	0	Tr	0	—
206.	0,1	0	0	Tr	0	Tr	0	—
207.	0,1	0	0	Tr	0	Tr	0	—
208.	Tr	0	30	4	0	24	0	—
209.	3	0	18,5	6,6	0	39	0	—
210.	0	0	0	0	0	0	0	—

211.	5	0,3	1,8	39	39	Tr	0,03	—
212.	10	Tr	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—
213.	38	0	0	6,6	0	40	0	0,4
213.1.	—	—	—	—	—	—	—	—
214.	10	0	Tr	6,6	0	40	0	0,5
215.	10	Tr	Tr	6,6	Tr	40	Tr	0,5
216.	11	0	0	Tr	0	Tr	0	—
216.1.	—	—	—	—	—	—	—	—
217.	2	Tr	0	48	48	Tr	Tr	—
218.	15	0	Tr	30	0	180	0,27	—
219.	14	1	0	80	80	Tr	1	4,9
219.1.	—	—	—	—	—	—	—	—

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Porción comestible	Agua	Energía		Proteína
				(por 1 g)	g	
220.	Natillas y flanes	1	75,2	116	485	3,8
221.	Pasteles, pastas y otros dulces (a)	1	24,2	387	1.619	5,2
222.	Patatas fritas (j)	1	5,9	453	1.895	6,8
223.	Turrone y mazapanes	1	1,6	470	1.966	10
224.	Albóndigas (1)	1	52,7	301	1.259	13,2
225.	Caldos en cubitos	1	68,9	179	749	20,2
226.	Carne empanada y pasteles de carne (1)	1	71,6	141	590	19
227.	Croquetas (1)	1	78,2	122	510	8,1
228.	Empanadillas (1)	1	37	290	1.213	11,9
229.	Pescado empanado y pasteles de pescado (1)	1	63,8	178	745	12,6
230.	Pizzas	1	54,3	234	979	9,4
231.	Sopas (ave, pescado, cebolla, etc.) (a) (m)	1	24	311	1.301	10,6
231.1.	Cremas (espárragos, champiñón, etc.) (a) (m)	1	18,7	357	1.494	10,3

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K	Código
4,2	16,8	0	140	0,1	—	14	0,4	76	170	220.
20,2	49,2	1,2	48	1,2	—	16	0,4	—	—	221.
19,5	66,8	1	25	1,9	3	86	0,6	720	1.160	222.
23,9	57,4	7,1	127	2,1	—	129	0,8	13	400	223.
23,2	10,6	0,27	24	2,1	Tr	13	2,49	—	—	224.
10,9	0	—	—	—	—	—	—	—	—	225.
5,8	3,5	0,13	13	2,1	2	16	3,43	—	—	226.
7,3	6,3	0,14	84	0,5	Tr	14	0,51	—	—	227.
11,1	38	1,99	25	1,2	5	23	0,76	—	—	228.
7,5	16,1	0	44,3	0,7	—	18	0,4	—	—	229.
11,5	24,8	0	240	1,1	—	19	1,2	340	180	230.
4,4	61	—	—	—	—	—	—	—	—	231.
9,4	61,6	—	—	—	—	—	—	—	—	231.1.

COMPOSICIÓN POR 100 g

Código		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆
		mg	mg	mg	mg
220.	Natillas y flanes	0,05	0,21	1	—
221.	Pasteles, pastas y otros dulces (a)	0,03	0,08	1,5	—
222.	Patatas fritas (j)	0,18	0,1	3,8	0,18
223.	Turrone y mazapanes	0,12	0,33	2,6	0,06
224.	Albóndigas (1)	0,06	0,17	4,9	—
225.	Caldo en cubitos	—	—	—	—
226.	Carne empanada y pasteles de carne (1)	0,06	0,22	7,2	—
227.	Croquetas (1)	0,05	0,17	3,7	—
228.	Empanadillas (1)	0,06	0,11	5,8	—
229.	Pescado empanado y pasteles de pescado (1)	0,09	0,06	3,5	—
230.	Pizzas	0,11	0,14	3	—
231.	Sopas (ave, pescado, cebolla, etc.) (a) (m)	—	—	—	—
231.1.	Cremas (espárragos, champiñón, etc.) (a) (m)	—	—	—	—

DE PORCIÓN COMESTIBLE

Ácido fólico	Vitamina B ₁₂	Ácido ascórbico	Vitamina A: Eq. retinol	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E	Código
5	Tr	Tr	42	42	—	Tr	—	220.
6	Tr	Tr	190	190	—	1	—	221.
10	0	6	Tr	0	Tr	Tr	0,1	222.
48	0	Tr	0	0	0	0	9,1	223.
11	0,8	0	20	20	—	0,2	—	224.
—	—	—	—	—	—	—	—	225.
9	1,9	0	18	18	—	0,19	—	226.
8,9	0,35	1,5	76	76	—	0,22	—	227.
20,5	1,44	1,3	96	96	—	6,47	—	228.
15	1	Tr	Tr	Tr	—	Tr	—	229.
24	0,3	74	3	3	—	0,06	—	230.
—	—	—	—	—	—	—	—	231.
—	—	—	—	—	—	—	—	231.1.

Alimento	Porcentaje de nutrientes				Energía (kcal/100g)	Energía (kJ/100g)	Fibra (g/100g)	Fibra (g/100g)
	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Humedad				

Alimento	Porcentaje de nutrientes				Energía (kcal/100g)	Energía (kJ/100g)	Fibra (g/100g)	Fibra (g/100g)
	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Humedad				
Alfalfa	16.0	1.0	35.0	88.0	105	439	1.0	1.0
Arroz	7.0	0.5	78.0	12.5	365	1528	0.5	0.5
Maíz	9.0	3.5	70.0	17.5	355	1487	1.0	1.0
Trigo	12.0	2.0	75.0	19.0	360	1507	1.0	1.0
Soja	36.0	18.0	46.0	10.0	426	1783	1.0	1.0
Legumbres	25.0	1.0	65.0	9.0	350	1464	1.0	1.0
Frutas	0.5	0.5	10.0	88.5	50	209	1.0	1.0
Verduras	2.0	0.5	10.0	87.5	30	126	1.0	1.0

Tabla 2. Composición en ácidos grasos y colesterol de los alimentos básicos de origen vegetal.

Alimento	Composición de ácidos grasos (g/100g)						Colesterol (mg/100g)
	AGS	AGM	AGP	Grasa total	Grasa libre	Grasa unificada	

Composición en ácidos grasos y colesterol por 100 g de porción comestible

Nombres comunes de los ácidos grasos:

- Ácidos grasos saturados (AGS): C14:0 Mirístico.
C16:0 Palmítico.
C18:0 Esteárico.
- Ácidos grasos monoinsaturados (AGM): C16:1 Palmitoleico.
C18:1 Oleico.
- Ácidos grasos poliinsaturados (AGP): C18:2 Linoleico.
C18:3 Linolénico.
C20:4 Araquidónico.
C20:5 Eicosapentaenoico.
C22:5 Docosapentaenoico.
C22:6 Docosahexaenoico.
- Relación AGP/AGS
- Relación $\frac{AGP + AGM}{AGS}$

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0

CEREALES Y DERIVADOS

1.	Arroz	0,21	0,23	0,32	0	0,007	0,184	0,019
2.	Bollería (a)	12,8	6,02	0,36	253	1,59	4,23	3,56
2.1.	Croissants (a)	9,22	8,4	1,9	187	0,306	5,36	3,59
2.2.	Magdalenas (a)	7,55	7,68	14,9	190	0,183	6,21	1,08
2.3.	Sobaos (a)	7,64	8,51	2,0	225	0,41	4,77	2,33
3.	Galletas (a)	6,73	5,18	1,45	—	0,415	4,76	1,18
3.1.	Galletas «María» (Cuétara)	—	—	—	—	—	—	—
4.	Harina de maíz	0,31	0,56	0,93	0	0,011	0,253	0,042
4.1.	Maíz cocido desgranado	—	—	—	—	—	—	—
5.	Harina de trigo	0,16	0,13	0,51	0	Tr	0,148	0,008
5.1.	«Corn flakes» (Kellogg's)	0,2	—	—	—	—	—	—
5.2.	«All-bran» (Kellogg's)	0,5	—	—	0	—	—	—
6.	Pan blanco	0,2	0,13	0,33	0	0,011	0,154	0,033
6.1.	Pan blanco de molde (Bimbo)	1,0	2,0	1,4	Tr	—	—	—
7.	Pan integral	0,25	0,19	0,54	0	0,017	0,193	0,042
8.	Pasta (fideos, macarrones, etc.)	0,2	0,16	0,64	0	Tr	0,185	0,01

LECHE Y DERIVADOS

9.	Leche de vaca	2,2	1,17	0,1	14	0,392	0,909	0,392
9.1.	Leche de vaca semidesnatada (Pascual)	0,922	0,490	0,042	5,9	0,164	0,381	0,164
10.	Leche de vaca desnatada	0,06	0,03	0,002	2	0,01	0,024	0,01
11.	Leche concentrada	5,25	2,8	0,24	34	0,931	2,16	0,931
12.	Leche condensada	5,55	2,96	0,26	34	0,984	2,28	0,98
13.	Leche en polvo	15,5	8,28	0,71	120	2,75	6,39	2,75
14.	Leche en polvo desengrasada	0,6	0,32	0,03	18	0,106	0,246	0,106
15.	Leche de cabra	2,87	1,18	0,10	—	0,47	1,12	0,399
16.	Nata	28,7	15,4	1,32	140	5,1	11,8	5,1
17.	Queso de bola	14,9	7,96	0,69	85	2,65	6,14	2,65
18.	Queso de Burgos	6,56	3,5	0,3	—	1,16	2,7	1,16
19.	Queso de Cabrales	19,7	10,5	0,9	—	3,49	8,11	3,49
20.	Queso gallego	16,7	8,91	0,77	85	2,96	6,88	2,96
21.	Queso gruyere y emmental	18,5	9,87	0,85	100	3,28	7,62	3,28
22.	Queso manchego fresco	15,2	8,09	0,7	—	2,69	6,24	2,69
23.	Queso manchego semicurado	17,1	9,14	0,79	—	3,04	7,05	3,04

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código		AGM		AGP				AGP/AGS	AGP + AGM		Código
		C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5		C22:5	C22:6	

0,001	0,226	0,315	0,008	Tr	—	—	—	1,52	2,58	1.
0,42	5,60	3,33	0,31	—	—	—	—	0,03	0,50	2.
0,632	7,58	1,74	0,142	—	—	—	—	0,21	1,11	2.1.
0,137	7,52	13,7	1,17	—	—	—	—	1,97	2,99	2.2.
0,668	7,83	1,82	0,172	—	—	—	—	0,26	1,37	2.3.
0,161	4,77	1,26	—	—	—	—	—	0,22	0,99	3.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3.1.
0,005	0,543	0,904	0,029	—	—	—	—	3	4,79	4.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4.1.
0,004	0,123	0,477	0,033	0,002	—	—	—	3,16	3,96	5.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5.1.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5.2.
0,007	0,118	0,304	0,022	Tr	—	—	—	1,61	2,22	6.
—	—	—	—	—	—	—	—	1,4	3,4	6.1.
0,019	0,17	0,506	0,036	Tr	—	—	—	2,15	2,9	7.
0,005	0,154	0,597	0,041	0,002	—	—	—	3,15	3,96	8.
0,094	0,972	0,049	0,052	—	—	—	—	0,05	0,58	9.
0,039	0,407	0,021	0,022	—	—	—	—	0,05	0,58	9.1.
0,002	0,026	0,001	0,001	—	—	—	—	0,03	0,57	10.
0,224	2,31	0,116	0,125	—	—	—	—	0,05	0,58	11.
0,237	2,44	0,123	0,132	—	—	—	—	0,05	0,58	12.
0,663	6,83	0,344	0,368	—	—	—	—	0,05	0,58	13.
0,025	0,263	0,013	0,014	—	—	—	—	0,05	0,58	14.
0,1	1,08	0,096	—	—	—	—	—	0,03	0,44	15.
1,23	12,7	0,638	0,683	—	—	—	—	0,05	0,58	16.
0,638	6,57	0,331	0,354	—	—	—	—	0,05	0,58	17.
0,281	2,89	0,145	0,156	—	—	—	—	0,05	0,58	18.
0,842	8,67	0,436	0,468	—	—	—	—	0,05	0,58	19.
0,714	7,35	0,37	0,397	—	—	—	—	0,05	0,58	20.
0,791	8,14	0,41	0,439	—	—	—	—	0,05	0,58	21.
0,648	6,67	0,336	0,36	—	—	—	—	0,05	0,58	22.
0,732	7,54	0,38	0,407	—	—	—	—	0,05	0,58	23.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0
24.	Queso manchego curado	19,1	10,2	0,88	—	3,39	7,86	3,39
25.	Queso en porciones	28	15	1,29	94	4,97	11,5	4,97
26.	Queso roquefort	19,1	10,2	0,88	80	3,39	7,86	3,39
27.	Requesón y cuajada	2,39	1,27	0,11	13	0,423	0,983	0,423
28.	Yogur (a)	0,6	0,32	0,03	7	0,106	0,246	0,106
28.1.	Yogur desnatado (a)	—	—	—	0,3	—	—	—

HUEVOS

29.	Huevos	3,49	4,34	1,2	500	Tr	2,63	0,857
-----	--------	------	------	-----	-----	----	------	-------

AZÚCARES

30.	Azúcar	0	0	0	0	0	0	0
31.	Miel	0	0	0	0	0	0	0

ACEITES Y GRASAS

32.1.	Aceite de oliva	14,1	69,7	11,2	Tr	Tr	11,5	2,2
32.2.	Aceite de maíz	16,5	29,3	49,2	Tr	0,573	13,4	2,2
32.3.	Aceite de girasol	13,1	31,8	50	Tr	0,095	5,54	6,02
32.4.	Aceite de soja	14	24,3	56,8	Tr	0,191	9,55	3,82
33.	Manteca de cerdo	41,9	41,6	8,99	70	1,51	25,4	14,8
34.	Mantequilla	50,1	26,8	2,3	230	8,89	20,6	8,89
35.	Margarina	26,2	34,4	18,3	Tr	1,11	18,8	4,12
35.1.	Margarina «Artúa» (Koipe)	13,7	32,7	31,9	2,0	0,05	8,5	5,2
35.2.	Margarina «Flora» (Agra)	23,0	15,3	41,5	<20	1,35	8,6	7,7
35.3.	Margarina «Tulipán» (Agra)	23,6	15,4	40,2	<20	1,35	9,2	7,7

VERDURAS Y HORTALIZAS

36.	Acelgas	—	—	—	0	—	—	—
37.	Ajo	—	—	—	0	—	—	—
38.	Alcachofas	—	—	—	0	—	—	—
39.	Apio	—	—	—	0	—	—	—
40.	Berenjena	—	—	—	0	—	—	—

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código		AGM		AGP				AGP/AGS	AGP + AGM		Código	
		C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5		C22:5	C22:6		AGS
		0,816	8,41	0,423	0,454	—	—	—	—	0,05	0,58	24.
		1,2	12,3	0,622	0,666	—	—	—	—	0,05	0,58	25.
		0,816	8,41	0,423	0,454	—	—	—	—	0,05	0,58	26.
		0,102	1,05	0,053	0,057	—	—	—	—	0,05	0,58	27.
		0,025	0,263	0,013	0,014	—	—	—	—	0,05	0,58	28.
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	28.1.

		0,387	3,95	1,02	Tr	0,074	—	—	0,11	0,34	1,59	29.
--	--	-------	------	------	----	-------	---	---	------	------	------	-----

		0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	30.
		0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	31.

		0,955	68,8	10,5	0,668	—	—	—	—	0,79	5,74	32.1.
		0,286	28,6	47,7	1,53	—	—	—	—	2,98	4,76	32.2.
		0,095	31,5	49,7	0,286	—	—	—	—	3,82	6,24	32.3.
		0,191	23,9	49,7	7,07	—	—	—	—	4,06	5,79	32.4.
		2,37	38,5	8,23	0,757	Tr	Tr	0	0	0,21	1,21	33.
		2,14	22,1	1,11	1,19	—	—	—	—	0,05	0,58	34.
		1,11	29,2	16,7	1,58	Tr	Tr	Tr	Tr	0,7	2,01	35.
		0,09	32,6	31,3	0,65	—	—	—	—	2,32	4,70	35.1.
		—	15,3	39,6	1,75	—	—	—	—	1,80	2,47	35.2.
		—	15,4	37,9	2,3	—	—	—	—	1,70	2,36	35.3.

		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36.
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37.
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	38.
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	39.
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0
						41.	Boniato y batata	0,23
42.	Calabaza y calabacín	—	—	—	0	—	—	—
43.	Cardo	—	—	—	0	—	—	—
44.	Cebolla, cebolleta y puerro	—	—	—	0	—	—	—
45.	Coles y repollo	—	—	—	0	—	—	—
46.	Coliflor	—	—	—	0	—	—	—
47.	Champiñón y setas	0,07	Tr	0,17	0	0,001	0,066	0,004
48.	Espárragos	—	—	—	0	—	—	—
49.	Espinacas	0,03	0,02	0,18	0	0,002	0,029	—
50.	Grelos y nabizas	—	—	—	0	—	—	—
51.	Guisantes verdes	0,19	0,16	0,06	0	0,01	0,119	0,058
52.	Guisantes congelados	0,15	0,13	0,05	0	0,008	0,095	0,047
53.	Habas	0,05	—	0,2	0	—	—	—
54.	Judías verdes	0,04	0,01	0,11	0	0	0,035	0,006
55.	Lechuga y escarola	—	—	—	0	—	—	—
56.	Nabos	0,04	0,03	0,18	0	0	0,034	0,003
57.	Patata (b)	0,04	0,01	0,12	0	0	0,028	0,009
58.	Pepino	0,07	0,01	0,09	0	0,001	0,059	0,006
59.	Pimientos de todas clases	0,04	0,01	0,11	0	0,005	0,025	0,007
60.	Puré de patata	0,15	0,02	0,47	0	0	0,114	0,034
61.	Rábanos	—	—	—	0	—	—	—
62.	Remolacha	—	—	—	0	—	—	—
63.	Tomate	—	—	—	0	—	—	—
64.	Tomate frito (j)	0,77	1,88	2,95	Tr	0,006	0,327	0,355
65.	Tomate al natural enlatado	—	—	—	0	—	—	—
66.	Zanahoria	—	—	—	0	—	—	—

LEGUMINOSAS

67.	Garbanzos	Tr	2,08	2,08	0	Tr	Tr	Tr
68.	Guisantes secos	0,86	0,73	0,26	0	0,044	0,546	0,269
69.	Habas secas	0,33	—	1,17	0	—	—	—
70.	Judías blancas, pintas, etc.	—	—	—	0	—	—	—
71.	Lentejas	0,33	—	1	0	—	—	—

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código		AGM	AGP	AGP/AGS	AGP + AGM							
						AGP				AGS		
						C16:1	C18:1	C18:2	C18:3			
41.		0,007	0,032	0,165	0,033	0	—	—	—	0,85	1,02	41.
42.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	42.
43.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	43.
44.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	44.
45.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	45.
46.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46.
47.		0,001	0,003	0,032	0,133	0	—	—	—	2,32	2,38	47.
48.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48.
49.		0,004	0,017	0,03	0,149	0	—	—	—	5,77	6,45	49.
50.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50.
51.		0,01	0,145	0,044	0,12	0	—	—	—	0,3	1,14	51.
52.		0,008	0,116	0,035	0,01	0	—	—	—	0,3	1,14	52.
53.		—	—	—	—	—	—	—	—	4	4	53.
54.		0,001	0,006	0,045	0,064	0	—	—	—	2,66	2,83	54.
55.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55.
56.		0,002	0,019	0,039	0,139	0	—	—	—	4,81	5,49	56.
57.		0,002	0,003	0,09	0,027	0	—	—	—	3,16	3,3	57.
58.		Tr	0,005	0,046	0,042	0	—	—	—	1,33	1,41	58.
59.		0,001	0,012	0,09	0,019	0	—	—	—	2,95	3,3	59.
60.		0,008	0,012	0,362	0,11	0	—	—	—	3,19	3,32	60.
61.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	61.
62.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	62.
63.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	63.
64.		0,006	1,86	2,93	0,017	—	—	—	—	3,82	6,26	64.
65.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	65.
66.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	66.

67.		—	2,08	2,08	—	—	—	—	—	—	—	67.
68.		0,048	0,668	0,2	0,057	0	—	—	—	0,3	1,14	68.
69.		—	—	—	—	—	—	—	—	3,51	3,51	69.
70.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70.
71.		—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	71.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0

FRUTAS

Frutas frescas

72.	Aguacate	1,41	9,01	1,04	0	Tr	1,41	Tr
73.	Albaricoque	—	—	—	0	—	—	—
74.	Cerezas y guindas	—	—	—	0	—	—	—
75.	Ciruelas	—	—	—	0	—	—	—
76.	Chirimoyas	—	—	—	0	—	—	—
77.	Frambuesa, fresa y fresón	—	—	—	0	—	—	—
78.	Higos y brevas	—	—	—	0	—	—	—
78.1.	Kiwi	—	—	—	0	—	—	—
79.	Limón (c)	—	—	—	0	—	—	—
80.	Mandarina	—	—	—	0	—	—	—
81.	Manzana	—	—	—	0	—	—	—
82.	Melocotón	—	—	—	0	—	—	—
83.	Melón	—	—	—	0	—	—	—
84.	Membrillo	—	—	—	0	—	—	—
85.	Naranja	—	—	—	0	—	—	—
86.	Nísperos	—	—	—	0	—	—	—
87.	Pera	—	—	—	0	—	—	—
88.	Piña	—	—	—	0	—	—	—
89.	Plátano	0,11	0,04	0,09	0	Tr	0,1	0,009
90.	Sandía	—	—	—	0	—	—	—
91.	Uvas blancas	—	—	—	0	—	—	—
92.	Uvas negras	—	—	—	0	—	—	—
93.	Aceitunas de todas clases	2,81	14	2,23	Tr	Tr	2,29	0,44

Conservas de frutas

94.	Jalea	0	0	0	0	0	0	0
94.1.	Confitura «light» (a)	—	—	—	—	—	—	—
95.	Melocotón en almíbar	—	—	—	0	—	—	—
96.	Membrillo y pastas de frutas	—	—	—	0	—	—	—
97.	Mermelada	0	0	0	0	0	0	0
97.1.	Mermelada «light» (a)	—	—	—	—	—	—	—
98.	Piña en almíbar	—	—	—	0	—	—	—

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código		AGM		AGP						AGP/AGS	AGP + AGM	Código
		C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5	C22:5	C22:6		AGS	

72.		0,401	8,61	0,986	0,046	0,011	—	—	—	0,74	7,13	72.
73.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	73.
74.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	74.
75.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	75.
76.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	76.
77.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	77.
78.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	78.
78.1.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	78.1.
79.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	79.
80.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80.
81.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	81.
82.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82.
83.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	83.
84.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	84.
85.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	85.
86.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86.
87.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	87.
88.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	88.
89.		0,005	0,034	0,039	0,052	0	—	—	—	0,83	1,19	89.
90.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90.
91.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	91.
92.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	92.
93.		0,191	13,8	2,1	0,134	—	—	—	—	0,79	5,78	93.
94.		0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	94.
94.1.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	94.1.
95.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95.
96.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96.
97.		0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	97.
97.1.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	97.1.
98.		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	98.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0

Frutos secos

99.	Anacardo	7,54	26,4	3,76	—	0,210	4,27	3,06
100.	Almendra	4,24	36,6	10	0	0,051	3,22	0,869
101.	Avellana	3,9	42,2	5,66	0	0,156	2,7	0,936
102.	Cacahuete	9,22	23,4	14	0	0,234	5,01	1,26
103.	Castañas	0,38	0,82	0,87	0	0	0,347	0,021
104.	Ciruelas secas	—	—	—	0	—	—	—
105.	Dátiles	—	—	—	0	—	—	—
106.	Higos secos	—	—	—	0	—	—	—
107.	Semillas de girasol	5,63	13,7	21,5	—	0,04	2,38	2,58
108.	Nueces	6,43	9,19	40,2	0	0,62	4,23	1,18
109.	Pasas	—	—	—	0	—	—	—

CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS

Cerdo

110.	Carne magra	3,21	3,62	0,63	69	0,121	2,05	1,04
111.	Carne semigrasa	8,89	10	1,74	72	0,335	5,67	2,89
112.	Chuletas	11,4	12,9	2,23	72	0,429	7,27	3,7
113.	Panceta	19,3	21,2	3,47	57	0,71	12,2	6,35
114.	Tocino	29,2	32,4	5,28	57	1,08	18,5	9,67

Cordero

115.	Chuletas	8,11	6,31	0,78	78	0,84	3,77	3,25
116.	Pierna y paletilla	8,92	6,93	0,86	78	0,925	4,14	3,58
117.	Otras piezas	15,6	12,1	1,5	78	1,62	7,25	6,26

Vacuno

118.	Carne magra	2,22	2,51	0,21	59	0,158	1,33	0,643
119.	Carne semigrasa	8,63	9,77	0,83	65	0,615	5,17	2,5
120.	Chuletas	8,43	9,54	0,81	65	0,601	5,05	2,44

Aves

120.1.	Pavo (deshuesado, sin piel)	0,7	0,9	0,4	61	—	—	—
--------	-----------------------------	-----	-----	-----	----	---	---	---

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	AGM		AGP					AGP/AGS	AGP + AGM		Código
	C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5	C22:5		C22:6	AGS	

99.	0,240	26,2	3,0	0,17	0,590	—	—	—	0,45	4,0	99.
100.	0,358	36,3	9,77	0,256	—	—	—	—	2,36	10,99	100.
101.	0,156	42	5,56	0,104	—	—	—	—	1,45	12,27	101.
102.	Tr	22,9	13,6	0,375	—	—	—	—	1,52	4,06	102.
103.	0,0140,801	0,784	0,087	—	—	—	—	—	2,3	4,46	103.
104.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	104.
105.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	105.
106.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	106.
107.	0,04	13,5	21,4	0,122	—	—	—	—	3,81	6,24	107.
108.	0,113	9,08	33,8	6,43	—	—	—	—	6,25	7,68	108.
109.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	109.

110.	0,257	3,31	0,559	0,068	Tr	Tr	Tr	—	0,2	1,32	110.
111.	0,712	9,17	1,55	0,188	Tr	Tr	Tr	—	0,2	1,32	111.
112.	0,913	11,8	1,99	0,242	Tr	Tr	Tr	—	0,2	1,33	112.
113.	1,55	19,4	3,2	0,266	Tr	Tr	0	—	0,18	1,28	113.
114.	2,37	29,6	4,87	0,406	Tr	Tr	0	—	0,18	1,29	114.

115.	0,202	5,95	0,389	0,389	0	Tr	Tr	—	0,1	0,87	115.
116.	0,223	6,54	0,428	0,428	0	Tr	Tr	—	0,1	0,87	116.
117.	0,389	11,4	0,749	0,749	0	Tr	Tr	—	0,1	0,87	117.

118.	0,312	2,08	0,099	0,64	0,049	Tr	Tr	—	0,1	1,23	118.
119.	1,21	8,08	0,385	0,25	0,192	Tr	Tr	—	0,1	1,23	119.
120.	1,18	7,89	0,375	0,244	0,188	Tr	Tr	—	0,1	1,23	120.

120.1.	—	—	—	—	—	—	—	—	0,57	1,86	120.1.
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	------	------	--------

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0
121.	Perdiz y codorniz	—	—	—	—	—	—	—
122.	Pollo (filetes)	0,93	1,26	0,42	69	0,034	0,706	0,188
123.	Pollo y gallina	3,22	4,36	1,46	110	0,119	2,45	0,651
Otras carnes								
124.	Caballo	—	—	—	—	—	—	—
125.	Cabrito	—	—	—	—	—	—	—
126.	Conejo y liebre	1,88	0,9	1,48	71	0,113	1,3	0,4
127.	Carne picada y hamburguesas	8,43	9,54	0,81	59	0,601	5,05	2,44
Visceras y despojos de los diferentes animales								
128.	Callos	—	—	—	—	—	—	—
129.	Hígado	1,37	0,78	1,14	370	0,027	0,55	0,77
130.	Lengua	4,93	6,11	0,9	180	0,326	2,38	2,04
131.	Mollejas	—	—	—	—	—	—	—
132.	Riñones	1,69	1,18	0,74	400	0,086	0,743	0,829
133.	Sangre	—	—	—	—	—	—	—
134.	Sesos	1,86	1,59	0,92	2.200	0,036	0,965	0,812
Embutidos y otros productos cárnicos (a)								
135.	Butifarra	8,22	9,26	1,6	72	0,309	5,24	2,67
136.	«Cabeza de jabalí», chicharrones y «cabeza de cerdo»	20,5	23,1	4	72	0,771	13,1	6,65
137.	Chorizo	12,4	14	2,42	72	0,467	7,92	4,03
138.	Foie-gras y patés (f)	17,3	16,9	4,26	255	0,614	10,3	6,34
139.	Lacón y paletilla	11,3	12,7	2,21	69	0,425	7,2	3,67
139.1.	Jamón cocido (York, dulce, etc.)	—	—	—	—	—	—	—
140.	Jamón serrano (en lonchas)	1,74	1,96	0,34	69	0,065	1,11	0,565
141.	Lomo embuchado	8	9,02	1,56	69	0,301	5,1	2,6
142.	Morcilla	16	15,9	3,43	70	0,578	9,68	5,64
143.	Mortadela	10,9	12,3	2,13	72	0,412	6,97	3,55
144.	Salchichas frescas	10,4	11,8	2,04	72	0,393	6,66	3,39
145.	Salchichas tipo franckfurt	7,54	8,5	1,47	65	0,284	4,81	2,45
146.	Salchichón	14,7	16,6	2,87	72	0,555	9,39	4,78

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	AGM								AGP/AGS	AGP + AGM		Código
	AGP									AGS		
	C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5	C22:5	C22:6				
121.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	121.	
122.	0,19	1,05	0,357	0,018	—	0,018	Tr	0,026	0,45	1,81	122.	
123.	0,66	3,65	1,24	0,064	—	0,064	Tr	0,092	0,45	1,81	123.	
Otras carnes												
124.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	124.	
125.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125.	
126.	0,091	0,813	0,908	0,43	0,082	0	0,056	—	0,79	1,27	126.	
127.	1,18	7,89	0,375	0,244	0,188	Tr	Tr	—	0,1	1,23	127.	
Visceras y despojos de los diferentes animales												
128.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	128.	
129.	0,063	0,693	0,5	0,047	0,3	0,01	0,133	0,083	0,83	1,4	129.	
130.	0,351	5,59	0,484	0,411	Tr	Tr	—	—	0,18	1,42	130.	
131.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	131.	
132.	0,078	1,05	0,302	0,149	0,265	Tr	Tr	—	0,43	1,13	132.	
133.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	133.	
134.	0,063	1,27	0,018	0	0,188	0,031	0,152	0,426	0,49	1,35	134.	
Embutidos y otros productos cárnicos (a)												
135.	0,658	8,47	1,43	0,174	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	1,32	135.	
136.	1,64	21,1	3,57	0,434	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	136.	
137.	0,993	12,8	2,16	0,263	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	137.	
138.	0,977	15,6	3,57	0,329	0,184	0,006	0,081	0,051	0,25	1,22	138.	
139.	0,903	11,6	1,97	0,239	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	139.	
139.1.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	139.1.	
140.	0,139	1,79	0,303	0,037	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	1,32	140.	
141.	0,64	8,25	1,39	0,169	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	141.	
142.	0,903	14,7	3,14	0,289	Tr	—	0	0	0,21	1,21	142.	
143.	0,875	11,3	1,9	0,231	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	143.	
144.	0,835	10,8	1,82	0,221	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,33	144.	
145.	0,603	7,77	1,31	0,16	Tr	Tr	Tr	Tr	0,19	1,32	145.	
146.	1,18	15,2	2,56	0,312	Tr	Tr	Tr	Tr	0,2	1,32	146.	

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código	AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
					C14:0	C16:0	C18:0

PESCADOS

147.	Abadejo	0,13	0,08	0,5	50	0,004	0,105	0,017
148.	Anguila	3,15	9,94	1,48	50	0,823	1,95	0,195
149.	Angulas	3,15	9,94	1,48	50	0,823	1,95	0,195
150.	Arenque	1,81	4,52	1,59	70	0,543	1,11	0,097
151.	Atún	3,08	2,66	3,41	38	0	1,98	0,752
152.	Bacaladilla	—	—	—	—	—	—	—
153.	Besugo	—	—	—	—	—	—	—
154.	Bonito	—	—	—	—	—	—	—
155.	Boquerón	1,65	1,33	2,06	—	0,393	0,931	0,328
156.	Breca y faneca	0,28	0,2	0,3	48	0,048	0,158	0,071
157.	Caballa	2,43	3,86	2,43	80	0,45	1,58	0,315
158.	Congrio	—	—	—	—	—	—	—
159.	Chanquetes, morralla y pequeños pescados comidos enteros	—	—	—	—	—	—	—
160.	Dorada	—	—	—	—	—	—	—
161.	Huevas frescas	0,32	0,36	0,57	500	0,016	0,275	0,023
162.	Jurel o chicharro	—	—	—	—	—	—	—
163.	Lenguado y gallo	0,18	0,27	0,43	60	0,024	0,114	0,03
164.	Lubina	0,27	0,48	0,36	68	0,031	0,209	0,035
165.	Merluza (en rodajas)	0,5	0,52	0,8	67	0,096	0,338	0,068
166.	Mero (en rodajas)	0,52	0,39	0,7	37	0,027	0,381	0,11
167.	Mújol	—	—	—	70	—	—	—
168.	Palometa	—	—	—	—	—	—	—
169.	Pescadilla	0,09	0,17	0,15	110	0,011	0,056	0,016
170.	Pez espada	1,15	1,43	0,99	39	0,116	0,807	0,226
171.	Rape (en filetes)	—	—	—	—	—	—	—
172.	Raya	—	—	—	—	—	—	—
173.	Rodaballo	—	—	—	—	—	—	—
174.	Salmón y reo	2,97	4,6	2,99	70	0,518	2,03	0,421
175.	Salmonetes	1,07	0,84	0,62	49	0,239	0,729	0,098
176.	Sardinas	2,64	1,8	2,28	100	0,217	1,72	0,613
177.	Sargo	—	—	—	—	—	—	—
178.	Trucha	0,43	0,74	1,09	80	0,044	0,25	0,086

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	AGM		AGP					AGP/AGS	AGP + AGM		Código
	C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5	C22:5		C22:6	AGS	

0,011	0,054	0,002	0,002	0,019	0,08	0,004	0,135	3,92	4,54	147.
1,73	3,88	0,139	0,574	0,126	0,112	0,098	0,084	0,47	3,63	148.
1,73	3,88	0,139	0,574	0,126	0,112	0,098	0,084	0,47	3,63	149.
0,81	1,23	0,113	0,097	0,049	0,567	0,089	0,526	0,88	3,38	150.
0,397	2,26	0,13	—	0,105	0,693	0,306	2,18	1,11	1,97	151.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	153.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	154.
0,521	0,812	0,126	—	0,009	0,7	0,038	1,186	1,25	2,05	155.
0,08	0,12	0,008	0,008	0,038	0,093	0,046	0,106	1,08	1,8	156.
0,531	1,66	0,144	0,099	0,09	0,657	0,144	1,13	1	2,59	157.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	158.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	159.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	160.
0,081	0,244	0,006	0,001	0,039	0,212	0,18	0,293	1,81	2,94	161.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	162.
0,074	0,12	0,004	0,004	—	—	0,031	0,102	2,37	3,84	163.
0,135	0,349	0,031	0,039	0,051	0,084	0,03	0,126	1,31	3,07	164.
0,175	0,346	0,043	0,073	0,167	0,199	0,038	0,28	1,59	2,63	165.
0,061	0,327	0,027	0,023	0,074	0,061	0,023	0,496	1,35	2,1	166.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	167.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	168.
0,022	0,087	0,006	0,002	—	—	0,009	0,076	1,79	3,8	169.
0,269	1,165	0,031	0,199	0,073	0,116	—	0,569	0,86	2,11	170.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	171.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	172.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	173.
0,648	2,46	0,151	0,086	0,054	0,886	0,292	1,12	1,01	2,56	174.
0,551	0,286	0,086	0,024	0,094	0,212	0,097	0,105	0,58	1,36	175.
0,167	1,38	0,228	0,227	—	0,466	—	1,32	0,86	1,55	176.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	177.
0,172	0,416	0,097	0,109	0,102	0,151	0,9	0,466	2,55	4,27	178.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código		AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0

Moluscos y crustáceos

179.	Almejas, chirlas, berberechos y similares	0,05	0,03	0,13	40	0,007	0,031	0,009
180.	Calamares y similares	0,34	0,1	0,48	—	0,034	0,248	0,055
181.	Cangrejos, nécoras y similares	0,77	1,26	2,42	100	0,064	0,422	0,197
182.	Caracoles	—	—	—	100	—	—	—
183.	Centollo	0,79	1,28	2,47	100	0,065	0,43	0,201
184.	Cigalas, langostinos, gambas y camarones	0,22	0,3	0,45	200	0,024	0,158	0,024
185.	Langosta y bogavante	0,24	0,38	0,74	150	0,02	0,129	0,06
186.	Mejillones	0,34	0,35	0,52	100	0,033	0,162	0,098
187.	Ostras	0,31	0,15	0,45	50	0,045	0,198	0,039
188.	Percebes	—	—	—	—	—	—	—
189.	Pulpo	—	—	—	—	—	—	—
190.	Vieira	0,23	0,09	0,23	40	0,027	0,111	0,026

Conservas de pescado, moluscos y crustáceos

Pescados salados o ahumados

191.	Arenques, sardinas y otros ricos en grasa	2,89	5,73	2,82	70	0,678	1,91	0,301
192.	Bacalao y otros pobres en grasa	0,09	0,05	0,2	50	0,003	0,075	0,012

Pescados en aceite^a

193.	Atún, bonito, caballa y otros	3,55	7,75	7,24	65	Tr	3,23	0,321
194.	Sardinas	2,44	6,81	2,47	100	0,368	1,66	0,416

Pescados en escabeche

195.	Atún, bonito, caballa y otros	2,91	4,63	2,93	80	0,54	1,9	0,378
196.	Sardinas	2,64	1,8	2,28	100	0,217	1,72	0,613

Moluscos y crustáceos

197.	Almejas, berberechos y similares	0,05	0,03	0,13	40	0,007	0,031	0,009
198.	Calamares y similares	0,52	0,15	0,74	—	0,052	0,381	0,085
199.	Mejillones	0,51	0,54	0,79	100	0,051	0,248	0,15

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código		AGM		AGP				AGP/AGS	AGP + AGM		Código	
		C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5		C22:5	C22:6		AGS

0,011	0,018	0,008	0,002	0,021	0,036	0,027	0,038	2,81	3,43	179.
0,007	0,043	0,002	0,004	0,008	0,137	0,004	0,322	1,43	1,72	180.
0,229	0,688	0,147	0,211	0,027	0,987	0,064	0,468	3,14	4,78	181.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	182.
0,234	0,702	0,15	0,215	0,028	1,01	0,065	0,477	3,15	4,78	183.
0,059	0,184	0,014	0,013	0,013	0,212	0,012	0,151	2,09	3,45	184.
0,07	0,21	0,045	0,064	0,008	0,301	0,02	0,143	3,13	4,76	185.
0,088	0,094	0,027	0,021	0,06	0,15	0,027	0,061	1,55	2,6	186.
0,037	0,057	0,019	0,015	0,016	0,149	0,018	0,168	1,45	1,93	187.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	188.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	189.
0,024	0,032	0,005	0,009	0,024	0,073	0,003	0,052	0,99	1,37	190.

0,943	2,24	0,165	0,118	0,065	0,896	0,224	1,03	0,98	2,96	191.
0,008	0,038	0,002	Tr	0,014	0,06	0,005	0,117	2,19	2,79	192.

Tr	7,75	6,92	0,17	Tr	—	—	0,151	2,04	4,22	193.
0,511	5,9	0,879	0,119	0	0,653	0,083	0,511	1,01	3,8	194.

0,637	1,99	0,173	0,119	0,108	0,788	0,173	1,36	1,01	2,6	195.
0,167	1,38	0,228	0,227	—	0,466	—	1,32	0,86	1,55	196.

0,011	0,018	0,008	0,002	0,021	0,036	0,027	0,038	2,81	3,43	197.
0,011	0,066	0,003	0,006	0,012	0,211	0,006	0,495	1,43	1,72	198.
0,134	0,144	0,041	0,032	0,091	0,229	0,041	0,093	1,55	2,59	199.

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g) Y COLESTEROL

Código	Alimento	AGS	AGM	AGP	Colesterol	AGS		
						C14:0	C16:0	C18:0

BEBIDAS

Las bebidas incluidas no contienen lípidos.

VARIOS

211.	Batidos lácteos	2,75	1,47	0,13	14	0,487	1,13	0,487
212.	Bombones	12,3	6,75	0,74	74	0,681	5,65	5,37
213.	Cacao (en polvo azucarado)	4,77	2,69	0,23	0	Tr	2,03	2,67
213.1.	«Nocilla» (Starlux)	—	—	—	—	—	—	—
214.	Chocolate	18,2	9,83	0,97	0	0,468	7,84	9,62
215.	Chocolate con leche	17,8	9,77	1,07	74	0,986	8,18	7,77
216.	Churros (j)	2,62	6,37	10	Tr	0,019	1,11	1,2
216.1.	Porras (j)	2,20	6,3	9,65	—	0,037	1,44	0,73
217.	Helados (a)	6,58	2,6	0,25	21	1,02	3,03	1,18
218.	Ketchup	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr
219.	Mayonesa (k)	11,4	53,4	8,69	260	Tr	9,26	1,86
219.1.	Mayonesa «light» (Ybarra)	—	—	—	—	—	—	—
220.	Natillas y flanes	2,51	1,33	0,11	16	0,444	1,03	0,444
221.	Pasteles, pastas y otros dulces (a)	—	—	—	—	—	—	—
222.	Patatas fritas (j)	2,55	6,21	9,75	Tr	0,019	1,08	1,17
223.	Turrone y mazapanes	1,9	16,4	4,47	35	0,023	1,44	0,388

Dada la heterogeneidad de algunas recetas culinarias incluidas en este grupo y la falta de información sobre el tipo de grasa utilizada en su preparación, no es posible aportar datos sobre su composición en ácidos grasos.

(mg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Código	Alimento	AGM		AGP				AGP/AGS	AGP + AGM		Código
		C16:1	C18:1	C18:2	C18:3	C20:4	C20:5		C22:5	C22:6	

211.	Batidos lácteos	0,117	1,21	0,061	0,065	—	—	—	—	0,05	0,58	211.
212.	Bombones	0,12	6,63	0,581	0,16	—	—	—	—	0,06	0,61	212.
213.	Cacao (en polvo azucarado)	Tr	2,69	0,232	0	—	—	—	—	0,05	0,61	213.
213.1.	«Nocilla» (Starlux)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	213.1.
214.	Chocolate	Tr	9,83	0,965	0	—	—	—	—	0,05	0,59	214.
215.	Chocolate con leche	0,174	9,6	0,84	0,232	—	—	—	—	0,06	0,61	215.
216.	Churros (j)	0,019	6,31	9,94	0,057	—	—	—	—	3,82	6,25	216.
216.1.	Porras (j)	—	6,3	9,65	—	—	—	—	—	4,38	7,25	216.1.
217.	Helados (a)	0,172	2,26	0,153	0,095	—	—	—	—	0,04	0,43	217.
218.	Ketchup	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	218.
219.	Mayonesa (k)	0,813	52,6	8,14	0,502	0,018	—	—	0,027	0,76	5,45	219.
219.1.	Mayonesa «light» (Ybarra)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	219.1.
220.	Natillas y flanes	0,107	1,1	0,055	0,059	—	—	—	—	0,05	0,58	220.
221.	Pasteles, pastas y otros dulces (a)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	221.
222.	Patatas fritas (j)	0,019	6,15	9,69	0,056	—	—	—	—	3,82	6,26	222.
223.	Turrone y mazapanes	0,16	16,2	4,36	0,114	—	—	—	—	2,35	10,98	223.

Composición en carotenoides y en equivalentes de retinol de verduras, hortalizas y frutas —crudas y cocidas— por 100 g de porción comestible

BEGOÑA OLMEDILLA, FERNANDO GRANADO, INMACULADA BLANCO,
ENRIQUE GIL-MARTÍNEZ Y ENRIQUE ROJAS-HIDALGO
Servicio de Nutrición. Clínica Puerta de Hierro. Madrid

En esta tabla figura el contenido en carotenoides con actividad vitamínica A (β -criptoxantina, α -caroteno y β -caroteno), equivalentes de retinol (β -caroteno/6 + β -criptoxantina/12 + α -caroteno/12) y otros carotenoides sin actividad vitamínica (luteína, zeaxantina y licopeno) de verduras, hortalizas y frutas (crudas y cocidas), por 100 g de porción comestible (INSALUD, julio de 1996).

Se han determinado por HPLC y su cuantificación en todas las frutas, pimiento rojo y calabacín se ha realizado en extractos saponificados. El método de análisis se ha contrastado periódicamente a través de controles de calidad dirigidos por el National Institute of Standards and Technology (Gaithersburg, EE.UU.) y ha sido aplicado para la certificación de «material de referencia núm. 485» del Bureau Community Reference de la Unión Europea (DG XII).

CONTENIDO EN CAROTENOIDES (μg) Y EN EQUIVALENTES

Alimento	Parte de la planta	Porción comestible (%)	Humedad (%)	Carotenoides	
				β -criptoxantina	
VERDURAS Y HORTALIZAS					
Acelgas	crudas	Hoja y tallo	88	93	0
	cocidas			95	0
Alcachofas	crudas	Inflorescencia	47	84	0
	cocidas			89	0
Apio blanco	crudo	Tallo y hoja	88	94	0
Apio verde	crudo	Tallo y hoja	85	93	0
	cocido			92	0
Brócoli	crudo	Coles y tallo	97	89	0
	cocido			89	0
Calabacín	crudo	Pulpa y semillas	79	95	6
	cocido			95	11
Cebolla	cruda	Bulbo sin piel	89	91	0
	cocida			93	0
Coles de bruselas	crudas	Coles	80	84	0
	cocidas			83	0
Coliflor	cruda	Coles y tallo	84	93	0
	cocida			91	0
Espárrago verde	crudo	Tallos	50	93	0
	cocido			92	0
Espinacas	crudas	Hoja y tallo	76	92	0
	cocidas			92	0
Judías verdes	crudas	Vaina y semilla	93	93	0
	cocidas			91	0
Lechuga	cruda	Hojas	50	95	0
Lechuga tipo «iceberg»	cruda	Hojas	88	96	0
Lombarda	cruda	Hojas	81	88	Tr
	cocida			91	Tr
Patata	cruda	Tubérculo sin piel	74	82	0
	cocida			80	0
Pepino	crudo	Pulpa y semillas sin piel	70	96	0
Pimiento rojo	crudo	Fruto sin semillas	85	90	251
	cocido			91	371
Pimiento verde	crudo	Fruto sin semillas	95	94	0
	cocido			93	0

DE RETINOL (μg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Alimento	Parte de la planta	Porción comestible (%)	Humedad (%)	provitamínicos A		Eq. retinol	Carotenoides sin actividad provitamínica A			
				α -caroteno	β -caroteno		Luteína	Zeaxantina	Licopeno	
Acelgas	crudas	Hoja y tallo	88	93	0	1.095	183	1.503	0	0
Acelgas	cocidas			95	0	1.360	227	1.960	0	0
Alcachofas	crudas	Inflorescencia	47	84	0	47	8	163	0	0
	cocidas			89	0	59	10	275	0	0
Apio blanco	crudo	Tallo y hoja	88	94	0	65	11	163	0	0
Apio verde	crudo	Tallo y hoja	85	93	0	570	95	860	0	0
	cocido			92	0	1.109	185	1.335	0	0
Brócoli	crudo	Coles y tallo	97	89	0	414	69	1.108	0	0
	cocido			89	0	450	75	1.043	0	0
Calabacín	crudo	Pulpa y semillas	79	95	6	21	4	108	0	0
	cocido			95	11	28	6	169	0	0
Cebolla	cruda	Bulbo sin piel	89	91	0	1	0	2	Tr	0
	cocida			93	0	3	0	5	Tr	0
Coles de bruselas	crudas	Coles	80	84	0	77	13	185	0	0
	cocidas			83	0	162	27	468	0	0
Coliflor	cruda	Coles y tallo	84	93	0	2	0	4	0	0
	cocida			91	0	7	1	15	0	0
Espárrago verde	crudo	Tallos	50	93	0	320	53	609	0	0
	cocido			92	0	387	65	738	0	0
Espinacas	crudas	Hoja y tallo	76	92	0	3.254	542	4.229	377	0
	cocidas			92	0	4.626	771	6.422	564	0
Judías verdes	crudas	Vaina y semilla	93	93	0	35	166	28	365	0
	cocidas			91	0	79	238	40	487	0
Lechuga	cruda	Hojas	50	95	0	0	172	29	340	0
Lechuga tipo «iceberg»	cruda	Hojas	88	96	0	0	48	8	140	0
Lombarda	cruda	Hojas	81	88	Tr	0	3	0	8	Tr
	cocida			91	Tr	0	7	1	23	4
Patata	cruda	Tubérculo sin piel	74	82	0	0	1	0	12	4
	cocida			80	0	0	2	0	44	21
Pepino	crudo	Pulpa y semillas sin piel	70	96	0	0	11	2	16	0
Pimiento rojo	crudo	Fruto sin semillas	85	90	251	0	478	101	0	289
	cocido			91	371	0	768	159	0	390
Pimiento verde	crudo	Fruto sin semillas	95	94	0	0	205	34	341	0
	cocido			93	0	0	255	43	377	0

CONTENIDO EN CAROTENOIDES (µg) Y EN EQUIVALENTES

Alimento	Parte de la planta	Porción comestible (%)	Humedad (%)	Carotenoides	
				β-criptoxantina	
Puerro	crudo	35	86	0	
	cocido		90	0	
Repollo «blanco»	crudo	81	89	0	
	cocido		91	0	
Tomate de ensalada	crudo	97	94	0	
Tomate tipo «canario»	crudo	95	94	0	
Tomate tipo «pera»	crudo	95	94	0	
Zanahoria	cruda	85	88	0	
	cocida		90	0	

FRUTAS

Aguacate	72	66	40
Albaricoque	93	85	28
Cerezas	85	84	5
Ciruela amarilla	92	86	0
Fresón	96	91	0
Kiwi	66	83	0
Limón	60	89	14
Mandarina	73	86	843
Manzana	80	86	8
Melocotón	69	87	74
Melón	62	88	0
Naranja	72	86	448
Nísperos	65	84	663
Pera	80	83	3
Plátano	60	73	0
Sandía	78	92	62
Uvas blancas	100	78	0

* Incluye también γ-caroteno.

DE RETINOL (µg) POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

provitamínicos A		Eq. retinol	Carotenoides sin actividad provitamínica A		
α-caroteno	β-caroteno		Luteína	Zeaxantina	Licopeno
0	51	8	76	5	0
0	99	16	171	19	0
0	22	4	59	6	0
0	33	5	93	6	0
0	494	94*	52	0	2.116
0	443	77*	44	0	1.604
0	393	79*	72	0	62.273
2.895	6.628	1.346	288	0	0
3.245	8.162	1.631	273	0	0
29	81	19	314	0	0
0	140	27*	Tr	Tr	Tr
2	13	3	44	4	10
0	127	21	83	0	0
0	4	1	14	Tr	0
0	16	3	96	0	0
Tr	0	1	2	1	0
0	213	106	0	0	0
0	20	4	6	Tr	0
3	64	17	16	31	0
0	21	3	2	Tr	0
13	48	49	68	66	0
0	977	218	0	0	0
0	2	0	11	0	0
63	77	18	7	0	0
0	77	18	40	0	2.454
0	17	3	13	0	0

Ampliación de la composición en ácidos grasos (gramos) —44 isómeros, cis y trans— por 100 g de porción comestible de alimentos

OLGA MOREIRAS, CARMEN CUADRADO, CARMEN NÚÑEZ Y ÁNGELES CARBAJAL
Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid

La Acción Concertada del Programa Específico AAIR de la Unión Europea titulada: «Assessment of *trans* fatty acid intake and relationship with risk factors for cardiovascular disease in European countries (TRANSFAIR)», en la que participan 17 países europeos, entre ellos España, tiene como primer objetivo crear una *base de datos analítica europea* de la composición en ácidos grasos de los alimentos (44 ácidos grasos o grupos de ácidos grasos, incluyendo 7 isómeros trans).

Durante 1996 se llevó a cabo el análisis de aproximadamente 100 alimentos en cada país, incluyendo los que aportan el 95 por 100 de la ingesta total de grasa. Para identificar los alimentos, en España se han utilizado los datos del último Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA-3, 1991) elaborado por un equipo del Departamento de Nutrición de la UCM (G. Varela, O. Moreiras, A. Carbajal, M. Campo, *Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación*, 1991, tomo I, INE, Madrid, 1995).

El muestreo se ha realizado según un sistema normalizado. Los productos del mismo tipo proceden de empresas líderes, según cuotas de mercado suministradas por Nielsen. Los análisis se han llevado a cabo en el Department of Human Nutrition del TNO Nutrition and Food Research, Zeist, Holanda. Para determinar el contenido de grasa se empleó el método de Weibull-Stoldt. Los metil ésteres, preparados según ISO 5509:1978, se analizaron mediante cromatografía gaseosa (ISO 5508:1990), identificándose el 95 por 100 de todos ellos. Se usaron como estándares los materiales de Sigma Chemie 1994, Larodan fine Chemicals y Nu-Chek-Prep, Inc.

La descripción en profundidad de la metodología analítica está publicada en el *Journal of Food Composition and Analysis* (G. van Poppel, M. A. van Erp-Baart, T. Leth, E. Gevers, J. van Amelsvoort, L. M. Antoine, A. Kafatos, A. Aro).

Nombres comunes de los ácidos grasos analizados

(T = trans; C = cis)

C8:0	Ácido caprílico
C10:0	Ácido cáprico
C12:0	Ácido laúrico
C14:0	Ácido mirístico
C14:1 T9	Ácido miristelaídico
C14:1 C9 ó C15:0	Ácido miristoleico ó ácido pentadecanoico
C15 iso	Ácido isopentadecanoico
C15 anteiso	Ácido anteisopentadecanoico
C16:0	Ácido palmítico
C16:1 T9	Ácido palmitelaídico
C16:1 C9	Ácido palmitoleico
C17:0	Ácido heptadecanoico
C17 iso	Ácido isoheptadecanoico
C17 anteiso	Ácido anteisoheptadecanoico
C18:0	Ácido esteárico
C18:1 T	Ácido transoctadecenoico
C18:1 C9	Ácido oleico
C18:1 C11	Ácido cis-vacénico
C18:1 Cx	Otros ácidos cisoctadecenoicos
C18:2 T	Ácido transoctadecadienoico
C18:2 C9,12	Ácido linoleico
C18:2 conj. 9,11	Ácido linoleico, conjugado
C18:2 conj. 10,12	Ácido octadecadienoico, conjugado
C18:3 T + C20:1 T	Ácido trans-linolénico + ácido transeicosenoico
C18:3 C9,12,15	Ácido linolénico
C20:0	Ácido araquídico
C20:1 C11	Ácido cis-11-eicosenoico

C20:2 T11,14	Ácido trans-11,14-eicosadienoico
C20:2 C11,14	Ácido cis-11,14-eicosadienoico
C20:3 C8,11,14	Ácido cis-8,11,14-eicosatrienoico
C20:3 C11,14,17	Ácido cis-11,14,17-eicosatrienoico
C20:4 C5,8,11,14	Ácido araquidónico
C20:5 C5,8,11,14,17	Ácido cis-5,8,11,14,17-eicosapentaenoico
C22:0	Ácido behénico
C22:1 T	Ácido trans-docosenoico
C22:1 C	Ácido cis-docosenoico
C22:2 C13,16	Ácido cis-13,16-docosadienoico
C22:3 C13,16,19	Ácido cis-13,16,19-docosatrisenoico
C22:4 C7,10,13,16	Ácido cis-7,10,13,16-docosatetraenoico
C22:6 C4,7,10,13,16,19	Ácido cis-4,7,10,13,16, 19-docosaheptaeico
C24:0	Ácido lignocérico
C24:1 C15	Ácido nervónico
C25:0	Ácido pentacosanoico
C26:0	Ácido hexacosanoico
AG trans	Total ácidos grasos trans

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	Lípidos (g)	C8:0	C10:0	C12:0	C14:0
Pan blanco de molde	5,2	nd	0,00	0,01	0,02
Cruasanes	19,8	0,06	0,01	0,10	0,19
Magdalenas	22,0	0,09	0,01	tr	0,02
Bollo de cacao	17,0	0,06	0,01	0,00	0,01
Donuts	23,0	0,09	0,01	0,05	0,24
Ensamadas	26,0	0,12	nd	0,15	0,22
Palmeras	30,0	0,12	0,02	0,09	0,32
Galletas «María»	9,0	0,04	0,01	0,01	0,12
Galletas «Sandwich»	24,5	1,43	1,28	10,52	4,06
«Cookies»	21,0	0,09	0,03	0,08	0,33
«Cakes»	18,6	0,11	0,10	0,13	1,15
Leche entera de vaca (marca blanca)	3,3	0,04	0,07	0,09	0,30
Leche entera de vaca (Pascual)	3,6	0,04	0,07	0,09	0,32
Leche entera de vaca (C. L. Asturiana)	3,4	0,04	0,08	0,10	0,32
Leche entera de vaca (Puleva)	5,0	0,07	0,12	0,14	0,47
Queso gallego	28,5	0,36	0,61	0,75	2,64
Queso manchego semicurado	34,5	0,66	2,08	1,36	3,14
Queso en porciones	25,5	0,32	0,56	0,69	2,27
«Petit suisse»	5,1	0,06	0,11	0,13	0,44
Queso de sandwich	28,8	0,29	0,84	1,17	3,33
Aceite de oliva refinado	100	0,49	0,08	nd	0,01
Aceite de oliva reutilizado en fritura de carne	97,0	0,46	0,09	0,02	0,14
Aceite de oliva reutilizado en fritura de pescado	98,5	0,49	0,08	tr	0,21
Aceite de girasol	100	0,47	0,08	nd	0,06
Aceite de girasol reutilizado en fritura de carne	99,0	0,49	0,08	tr	0,17
Aceite de girasol reutilizado en fritura de pescado	97,5	0,45	0,08	tr	0,23
Aceite de girasol desechado en «catering»	98,0	0,50	0,09	tr	1,86
Margarina a	81,0	0,58	0,33	3,56	1,36
Margarina b	80,5	0,59	0,34	3,50	1,27
Margarina c	80,5	0,33	0,06	0,03	0,04
Manteca de cerdo	99,5	0,39	0,15	0,10	1,43
Carne de cerdo, cruda	6,2	0,02	0,00	0,01	0,07

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C14:1 T9	C14:1 C9 o C15:0	C15 iso	C15 anteiso	C16:0	C16:1 T9	C16:1 C9	C17:0	C17 iso	C17 anteiso
nd	0,00	nd	0,00	0,85	0,00	0,03	0,01	nd	0,00
nd	0,02	nd	nd	6,56	nd	0,04	0,02	nd	0,01
nd	0,02	tr	nd	2,28	nd	0,03	0,03	tr	0,01
nd	0,01	nd	nd	1,15	nd	0,02	0,01	nd	0,00
nd	0,02	nd	nd	9,71	nd	0,04	0,03	tr	0,00
nd	0,03	nd	nd	8,23	nd	0,03	0,03	tr	0,01
nd	0,03	nd	nd	12,79	nd	0,04	0,03	nd	0,01
nd	0,01	nd	nd	2,15	nd	0,18	0,03	tr	0,02
nd	0,02	nd	nd	2,15	nd	tr	0,00	nd	nd
nd	0,07	0,02	nd	7,46	0,05	0,17	0,10	0,01	0,03
nd	0,14	0,02	nd	3,50	0,62	0,44	0,12	0,04	0,04
0,02	0,06	0,01	nd	0,83	0,00	0,03	0,01	nd	nd
0,02	0,07	0,01	nd	0,91	0,02	0,04	0,03	nd	nd
0,02	0,06	0,01	nd	0,98	0,02	0,04	0,02	nd	nd
0,03	0,10	0,02	nd	1,34	0,03	0,06	0,04	0,00	0,01
0,16	0,55	0,09	nd	7,02	0,14	0,33	0,23	0,02	0,08
0,13	0,43	0,11	nd	8,29	0,17	0,28	0,20	0,02	0,07
0,13	0,45	0,08	nd	6,62	0,12	0,30	0,20	0,02	0,07
0,02	0,09	0,01	nd	1,28	nd	0,05	0,02	0,00	0,01
0,15	0,67	nd	nd	8,82	0,09	0,40	0,09	0,02	0,08
nd	0,07	nd	nd	12,41	nd	1,12	0,14	nd	0,12
tr	0,11	tr	nd	11,07	nd	0,86	0,15	nd	0,13
nd	0,09	tr	nd	10,89	nd	0,98	0,16	nd	nd
nd	0,07	nd	nd	6,13	nd	0,08	0,05	nd	nd
nd	0,11	tr	nd	6,67	nd	0,14	0,09	nd	nd
nd	0,09	tr	nd	6,20	nd	0,28	0,08	nd	nd
nd	0,09	nd	nd	6,72	nd	0,32	0,05	nd	nd
nd	0,06	nd	nd	10,54	nd	0,07	0,06	nd	0,02
nd	0,06	nd	nd	9,12	nd	0,04	0,05	nd	0,02
nd	0,06	nd	tr	8,64	nd	0,05	0,06	nd	0,02
nd	0,16	0,03	nd	23,26	0,12	2,09	0,53	nd	0,34
tr	0,03	0,00	nd	1,20	0,01	0,12	0,03	0,00	0,02

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Alimento	C18:0	C18:1 T	C18:1 C9	C18:1 C11	C18:1 Cx	C18:2 T	C18:2 C9,12	C18:2 conj. 9,11	C18:2 conj. 10,12	C18:3 T + C20:1 T	C18:3 C9,12,15	C20:0	C20:1 C11	C20:2 T11,14	C20:2 C11,14
Pan blanco de molde	0,32	0,76	1,32	nd	nd	0,15	1,17	nd	0,00	0,00	0,07	0,02	0,01	0,02	0,00
Cruasanes	1,76	1,44	4,43	0,89	nd	0,06	2,54	nd	nd	0,02	0,21	0,07	0,05	tr	0,00
Magdalenas	0,89	0,01	4,14	0,83	nd	0,10	11,03	nd	nd	0,10	1,30	0,09	0,13	0,01	0,01
Bollo de cacao	0,85	0,03	4,02	0,68	nd	0,10	8,91	nd	nd	tr	0,03	0,06	0,02	0,00	nd
Donuts	1,12	0,05	6,53	1,47	nd	0,17	1,97	nd	nd	0,01	0,03	0,07	0,04	0,01	tr
Ensamadas	2,53	1,65	5,28	1,01	0,39	0,08	4,74	nd	nd	0,03	0,39	0,10	0,05	tr	tr
Palmeras	1,75	0,96	8,57	1,87	nd	0,17	2,11	nd	nd	0,01	0,03	0,09	0,04	0,01	nd
Galletas «María»	1,04	0,02	2,99	0,70	nd	0,00	1,01	0,01	nd	nd	0,08	0,01	0,09	nd	0,03
Galletas «Sandwich»	1,92	0,03	0,83	0,13	nd	tr	0,27	nd	nd	nd	0,01	0,02	tr	nd	nd
«Cookies»	2,14	0,15	5,49	1,85	nd	0,09	1,65	0,01	nd	0,01	0,05	0,07	0,03	0,00	nd
«Cakes»	1,15	0,79	2,10	0,52	0,17	0,12	0,55	nd	0,00	0,30	0,07	0,14	0,30	0,00	0,02
Leche entera de vaca (marca blanca)	0,34	0,11	0,52	0,11	0,02	nd	0,05	0,03	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	nd
Leche entera de vaca (Pascual)	0,36	0,12	0,62	0,09	0,03	nd	0,06	0,03	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	nd
Leche entera de vaca (C. L. Asturiana)	0,31	0,06	0,55	0,07	0,02	0,02	0,07	0,01	nd	0,00	0,01	0,01	0,00	nd	nd
Leche entera de vaca (Puleva)	0,52	0,14	0,85	0,15	0,04	0,04	0,10	0,04	0,00	0,00	0,02	0,01	nd	tr	tr
Queso gallego	3,02	1,04	5,00	0,69	0,27	0,21	0,39	0,31	0,02	tr	0,14	0,04	nd	0,01	nd
Queso manchego semicurado	2,83	0,73	4,91	0,80	0,22	0,17	0,71	0,19	tr	0,02	0,13	0,07	0,02	tr	nd
Queso en porciones	2,91	0,84	4,42	0,79	0,25	0,21	0,53	0,16	0,00	0,01	0,09	0,04	nd	nd	0,00
«Petit suisse»	0,53	0,14	0,78	0,16	0,04	0,03	0,08	0,04	0,00	0,00	0,02	0,01	nd	0,00	nd
Queso de sandwich	2,14	0,41	4,86	nd	nd	0,08	0,45	nd	nd	0,01	0,11	0,04	nd	0,01	0,00
Aceite de oliva refinado	2,81	0,04	52,95	16,64	nd	0,06	9,88	nd	nd	0,01	0,54	0,35	0,24	nd	nd
Aceite de oliva reutilizado en fritura de carne	3,63	0,15	60,13	9,88	nd	0,10	7,35	nd	nd	0,04	0,42	0,36	0,24	nd	nd
Aceite de oliva reutilizado en fritura de pescado	3,14	0,09	57,77	11,99	nd	0,09	7,55	nd	nd	0,02	0,42	0,33	0,40	0,05	nd
Aceite de girasol	4,02	0,02	21,48	3,45	nd	0,25	61,96	nd	nd	nd	0,06	0,59	0,12	nd	nd
Aceite de girasol reutilizado en fritura de carne	4,84	0,11	20,67	3,62	nd	0,50	59,61	nd	nd	nd	0,06	0,63	0,10	nd	nd
Aceite de girasol reutilizado en fritura de pescado	4,17	0,03	19,74	3,18	nd	0,50	56,71	nd	nd	nd	0,11	0,68	0,30	nd	0,01
Aceite de girasol desechado en «catering»	3,96	0,04	20,04	3,36	0,01	0,83	56,47	nd	nd	nd	0,11	0,73	0,18	tr	tr
Margarina a	7,28	0,28	13,60	2,62	nd	0,39	36,23	nd	nd	0,16	2,01	0,38	0,26	nd	tr
Margarina b	7,60	0,20	11,52	3,18	nd	0,06	40,73	tr	nd	0,01	1,81	0,33	0,09	nd	nd
Margarina c	5,41	12,64	15,52	2,44	2,23	0,72	29,96	nd	nd	0,06	0,38	0,37	0,16	0,05	nd
Manteca de cerdo	12,65	0,77	30,70	8,46	nd	0,18	13,01	nd	tr	0,05	1,34	0,19	0,82	nd	0,49
Carné de cerdo, cruda	0,60	0,09	1,80	0,51	nd	0,02	0,78	0,01	tr	0,00	0,06	0,01	0,05	0,00	0,03

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	C20:3 C8,11,14	C20:3 C11,14,17	C20:4 C5,8,11,14	C20:5 C5,8,11,14,17	C22:0
Pan blanco de molde	nd	nd	nd	nd	0,01
Cruasanes	nd	nd	0,00	nd	nd
Magdalenas	0,00	nd	tr	nd	0,06
Bollo de cacao	nd	nd	tr	nd	0,09
Donuts	nd	nd	nd	nd	0,01
Ensamadas	nd	nd	nd	nd	0,04
Palmeras	nd	nd	nd	nd	0,01
Galletas «María»	0,00	0,01	0,01	nd	nd
Galletas «Sandwich»	nd	nd	nd	nd	tr
«Cookies»	nd	nd	0,00	nd	0,01
«Cakes»	nd	nd	nd	nd	0,14
Leche entera de vaca (marca blanca)	0,00	nd	0,00	0,00	0,00
Leche entera de vaca (Pascual)	0,00	nd	0,00	0,00	0,00
Leche entera de vaca (C. L. Asturiana)	0,00	nd	0,00	0,00	0,00
Leche entera de vaca (Puleva)	0,00	nd	0,01	0,00	0,00
Queso gallego	0,01	nd	0,02	0,01	0,01
Queso manchego semicurado	0,01	nd	0,05	nd	0,02
Queso en porciones	0,02	nd	0,03	0,00	0,01
«Petit suisse»	0,00	nd	0,00	0,00	0,00
Queso de sandwich	0,02	nd	0,03	nd	0,02
Aceite de oliva refinado	nd	nd	nd	nd	0,10
Aceite de oliva reutilizado en fritura de carne	nd	nd	nd	nd	0,08
Aceite de oliva reutilizado en fritura de pescado	nd	nd	0,02	0,24	0,09
Aceite de girasol	nd	nd	nd	nd	0,61
Aceite de girasol reutilizado en fritura de carne	nd	nd	nd	nd	0,64
Aceite de girasol reutilizado en fritura de pescado	nd	nd	0,03	nd	0,61
Aceite de girasol desechado en «catering»	nd	nd	nd	nd	0,57
Margarina a	nd	nd	nd	nd	0,31
Margarina b	nd	nd	nd	nd	0,37
Margarina c	nd	nd	nd	nd	0,08
Mantequilla de cerdo	0,07	0,12	0,19	nd	nd
Carne de cerdo, cruda	0,01	0,01	0,03	nd	nd

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C22:1 T	C22:1 C	C22:2 C13,16	C22:3 C13,16,19	C22:4 C7,10,13,16	C22:6 C4,7,10,13,16,19	C24:0	C24:1 C15	C25:0	C26:0	AG trans
nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,93
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	1,52
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	0,22
nd	nd	nd	0,00	nd	nd	0,03	nd	nd	nd	0,13
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	0,24
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	1,76
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	1,15
nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	nd	nd	0,02
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,03
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	0,30
0,35	0,44	0,01	0,05	nd	nd	0,02	0,03	nd	nd	2,18
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,13
nd	nd	0,00	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,16
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,12
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,24
nd	nd	0,01	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	1,56
nd	tr	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	1,22
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	1,31
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,19
nd	0,01	0,00	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	0,74
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,03	nd	nd	nd	0,11
nd	nd	nd	nd	nd	nd	tr	nd	nd	nd	0,29
nd	nd	0,01	nd	nd	0,43	nd	nd	nd	nd	0,25
nd	nd	nd	0,03	nd	nd	0,21	nd	nd	nd	0,27
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,18	nd	nd	nd	0,61
nd	nd	nd	nd	nd	0,36	0,20	nd	nd	nd	0,53
nd	nd	nd	nd	nd	0,14	0,16	nd	nd	nd	0,87
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,10	nd	nd	nd	0,83
0,01	nd	nd	nd	nd	nd	0,13	nd	0,04	nd	0,28
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,13	nd	nd	nd	13,47
nd	nd	nd	nd	0,07	0,04	nd	nd	nd	nd	1,12
nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	nd	nd	0,12

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	Lípidos (g)	C8:0	C10:0	C12:0	C14:0
Carne de cordero, cruda	6,8	0,03	0,03	0,08	0,51
Carne de vacuno, cruda	4,4	0,02	0,00	0,01	0,12
Pollo y gallina, crudos	11,7	0,04	0,01	0,01	0,09
Hamburguesas, crudas	16,8	0,08	0,02	0,02	0,38
Hamburguesas cocinadas (hamburguesería)	19,0	0,12	0,11	0,12	0,82
Callos, crudos	3,7	0,01	0,00	0,01	0,10
Hígado, crudo	4,8	0,02	0,00	0,00	0,01
Lengua, cruda	13,6	0,05	0,01	0,02	0,49
Riñones, crudos	5,1	0,02	0,00	0,00	0,03
Sesos, crudos	6,4	0,01	0,00	0,00	0,00
Chorizo	21,0	0,06	0,02	0,02	0,29
Foiegrás y patés	29,5	0,04	0,01	0,03	0,35
Jamón ibérico	14,7	0,06	0,02	0,01	0,16
Morcilla	39,5	0,10	0,01	0,03	0,53
Mortadela y chopped	18,4	0,07	0,01	0,02	0,23
Salchichas frescas, crudas	12,3	0,05	0,02	0,01	0,15
Salchichas tipo franckfurt	27,0	0,10	0,02	0,03	0,37
Batidos lácteos	1,0	0,01	0,02	0,02	0,08
Cacao en polvo azucarado	2,5	0,01	nd	tr	0,00
Chocolate sin leche	32,0	0,16	0,04	0,02	0,04
Chocolate con leche	31,0	0,23	0,19	0,17	0,54
Chocolate instantáneo	1,8	0,01	nd	nd	0,00
Pasta de cacao y avellanas	32,5	0,21	0,03	0,12	0,07
Helados (Frigo)	3,2	0,20	0,16	1,32	0,51
Helados (Camy)	8,8	0,50	0,42	3,49	1,34
Helados (Avidesa)	11,3	0,57	0,51	4,08	1,59
Patatas fritas (bolsa)	26,5	0,11	0,03	0,06	0,25
Patatas fritas preparadas (hamburguesería)	18,0	0,08	0,02	0,05	0,06
Patatas prefritas congeladas	12,3	nd	0,00	0,03	0,13
«Snacks» (bolsa)	36,5	0,18	0,06	0,08	0,28
Caldo en cubitos	14,0	nd	0,01	0,12	0,19
Croquetas congeladas (Findus)	4,0	0,02	0,01	0,01	0,02

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C14:1 T9	C14:1 C9 o C15:0	C15 iso	C15 anteiso	C16:0	C16:1 T9	C16:1 C9	C17:0	C17 iso	C17 anteiso
0,02	0,10	0,02	nd	1,58	0,04	0,12	0,10	nd	0,04
0,01	0,05	0,01	0,00	0,94	0,02	0,12	0,06	0,00	0,03
0,00	0,06	0,00	nd	2,28	0,00	0,52	0,04	tr	0,03
0,01	0,13	0,01	nd	3,69	0,06	0,40	0,20	nd	nd
0,05	0,33	0,03	nd	4,68	0,09	0,63	0,27	nd	0,12
nd	0,05	0,01	0,00	0,74	0,02	0,05	0,07	0,01	0,02
0,00	0,01	0,00	nd	0,34	0,01	0,02	0,03	0,00	0,01
0,03	0,25	0,03	0,00	3,03	0,07	0,38	0,22	0,02	0,10
nd	0,07	nd	tr	0,74	nd	0,03	0,03	nd	0,01
0,00	0,05	nd	nd	0,22	0,00	0,01	0,08	0,04	0,06
tr	0,04	0,01	nd	4,77	0,03	0,45	0,12	0,01	0,07
nd	0,05	0,01	nd	5,93	0,04	0,57	0,15	0,01	0,11
nd	0,02	0,00	nd	3,03	nd	0,30	0,05	nd	0,03
tr	0,07	0,01	nd	8,93	0,06	0,71	0,21	0,00	0,13
tr	0,04	0,00	nd	3,91	0,02	0,39	0,12	0,00	0,07
nd	0,03	0,00	nd	2,71	0,01	0,23	0,07	0,00	0,04
tr	0,05	0,01	nd	5,88	0,04	0,57	0,15	0,01	0,09
0,00	0,02	0,00	nd	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
nd	0,00	nd	nd	0,66	nd	0,01	0,02	nd	nd
nd	0,03	nd	nd	8,32	nd	0,09	0,09	nd	0,01
0,03	0,14	0,03	nd	7,92	nd	0,13	0,12	nd	0,02
nd	0,00	nd	nd	0,35	nd	0,00	0,00	nd	nd
nd	0,03	nd	nd	2,21	nd	0,03	0,02	nd	0,01
0,00	0,00	tr	nd	0,32	nd	0,00	0,00	nd	tr
nd	0,01	nd	nd	0,92	nd	0,00	0,00	nd	nd
0,00	0,01	nd	nd	1,10	nd	0,01	0,01	nd	nd
nd	0,03	nd	nd	10,30	nd	0,05	0,03	nd	0,01
nd	0,02	0,00	nd	2,47	0,01	0,02	0,03	0,01	0,01
nd	0,01	nd	nd	5,12	nd	0,01	0,02	nd	nd
nd	0,03	0,00	nd	11,23	nd	0,04	0,04	nd	0,00
0,00	0,01	nd	nd	4,45	0,01	0,03	0,03	0,01	0,01
nd	0,00	nd	nd	0,48	0,00	0,02	0,01	nd	0,00

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	C18:0	C18:1 T	C18:1 C9	C18:1 C11	C18:1 Cx
Carne de cordero, cruda	0,65	0,18	1,66	0,28	0,05
Carne de vacuno, cruda	0,53	0,13	1,23	0,30	0,04
Pollo y gallina, crudos	0,60	0,04	3,66	0,98	nd
Hamburguesas, crudas	2,15	0,36	5,13	1,02	0,14
Hamburguesas cocinadas (hamburguesería)	2,29	0,44	5,20	0,83	0,29
Callos, crudos	0,72	0,12	0,79	0,14	0,04
Hígado, crudo	0,35	0,07	0,29	0,08	0,02
Lengua, cruda	1,64	0,33	3,71	0,92	0,16
Riñones, crudos	0,50	0,01	0,69	0,22	nd
Sesos, crudos	0,29	nd	0,29	0,09	nd
Chorizo	2,44	0,11	6,48	1,82	nd
Foiegrás y patés	3,03	0,22	9,06	2,15	nd
Jamón ibérico	1,57	0,03	4,14	1,18	nd
Morcilla	4,97	0,37	12,02	3,05	nd
Mortadela y chopped	1,91	0,08	5,43	1,58	nd
Salchichas frescas, crudas	1,44	0,08	3,76	0,92	nd
Salchichas tipo franckfurt	2,96	0,20	8,21	2,68	nd
Batidos lácteos	0,13	0,01	0,18	0,03	0,01
Cacao en polvo azucarado	0,79	nd	0,56	0,21	nd
Chocolate sin leche	10,74	nd	7,91	2,56	nd
Chocolate con leche	9,15	0,16	7,61	2,15	nd
Chocolate instantáneo	0,44	nd	0,29	0,13	nd
Pasta de cacao y avellanas	2,30	3,57	7,72	3,12	0,03
Helados (Frigo)	0,14	0,00	0,20	0,02	nd
Helados (Camy)	1,10	0,01	0,15	0,01	nd
Helados (Avidesa)	1,26	0,12	0,76	0,08	nd
Patatas fritas (bolsa)	1,04	0,02	7,68	3,39	nd
Patatas fritas preparadas (hamburguesería)	1,82	5,29	3,34	0,89	1,32
Patatas prefritas congeladas	1,04	2,4	2,4	nd	nd
«Snacks» (bolsa)	1,37	0,08	10,11	1,84	nd
Caldo en cubitos	1,69	1,88	2,81	nd	nd
Croquetas congeladas (Findus)	0,52	0,93	0,84	0,26	0,16

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C18:2 T	C18:2 C9,12	C18:2 conj. 9,11	C18:2 conj. 10,12	C18:3 T + C20:1 T	C18:3 C9,12,15	C20:0	C20:1 C11	C20:2 T11,14	C20:2 C11,14
0,03	0,22	0,03	tr	0,00	0,02	0,01	0,01	0,00	tr
0,02	0,20	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	nd	0,00
0,01	1,81	0,01	tr	0,01	0,28	0,01	0,05	0,00	0,01
0,02	1,25	nd	nd	0,00	0,09	0,03	0,09	nd	0,04
0,09	0,38	0,12	0,01	0,01	0,07	0,02	0,03	0,00	nd
0,02	0,05	0,02	0,00	0,00	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00
0,00	0,18	0,00	nd	0,00	0,01	nd	0,00	nd	0,00
0,05	0,37	0,05	nd	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00	tr
0,00	0,42	0,00	nd	tr	0,02	0,00	0,02	nd	0,02
0,00	0,01	nd	nd	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00
0,02	2,44	0,03	0,00	0,01	0,14	0,03	0,17	nd	0,09
0,05	3,07	0,04	0,00	0,01	0,20	0,04	0,23	0,00	0,13
tr	0,90	0,01	tr	0,00	0,07	0,02	0,11	nd	0,04
0,08	4,84	0,05	nd	0,02	0,34	0,08	0,30	0,00	0,18
0,01	2,43	0,02	0,00	0,01	0,18	0,03	0,15	nd	0,09
0,01	1,39	nd	tr	0,00	0,10	0,02	0,09	nd	0,05
0,04	3,71	0,04	tr	0,01	0,27	0,04	0,22	0,00	0,15
0,00	0,02	0,00	tr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	nd
nd	0,12	nd	nd	nd	nd	0,02	0,01	nd	nd
nd	0,98	nd	nd	nd	0,05	0,29	0,01	nd	nd
0,00	0,99	0,03	nd	nd	0,07	0,24	0,01	nd	nd
nd	0,04	nd	nd	nd	nd	0,01	0,00	nd	nd
0,15	9,34	nd	nd	nd	0,01	0,14	0,03	0,01	nd
0,00	0,05	0,00	nd	nd	0,00	0,00	0,00	nd	nd
nd	0,07	nd	nd	nd	0,01	0,01	tr	nd	nd
tr	0,36	nd	nd	nd	0,00	0,02	tr	nd	nd
0,18	2,46	nd	nd	0,01	0,03	0,08	0,05	0,01	nd
0,48	0,92	tr	nd	0,02	0,03	0,07	0,02	0,01	nd
0,06	0,19	nd	nd	0,01	0,02	0,05	0,01	0,01	nd
0,23	7,24	nd	tr	0,05	0,51	0,17	0,10	tr	nd
nd	0,17	nd	nd	0,02	0,01	0,05	0,02	0,00	nd
0,05	0,45	0,00	nd	0,00	0,01	0,02	0,00	nd	0,00

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	C20:3 C8,11,14	C20:3 C11,14,17	C20:4 C5,8,11,14	C20:5 C5,8,11,14,17	C22:0
Carne de cordero, cruda	0,00	nd	0,05	0,01	0,01
Carne de vacuno, cruda	0,00	tr	0,01	nd	nd
Pollo y gallina, crudos	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00
Hamburguesas, crudas	0,01	0,01	0,04	0,00	nd
Hamburguesas cocinadas (hamburguesería)	0,02	nd	0,03	tr	0,00
Callos, crudos	0,00	nd	0,02	0,00	0,00
Hígado, crudo	0,01	nd	0,10	0,00	0,00
Lengua, cruda	0,02	nd	0,05	nd	0,00
Riñones, crudos	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00
Sesos, crudos	0,00	0,00	0,11	0,01	0,00
Chorizo	0,01	0,02	0,03	nd	nd
Foiegrás y patés	0,02	nd	0,10	nd	nd
Jamón ibérico	0,01	0,01	0,04	nd	0,00
Morcilla	0,02	0,04	0,05	nd	nd
Mortadela y chopped	0,01	0,02	0,06	nd	0,01
Salchichas frescas, crudas	0,01	0,01	0,04	nd	nd
Salchichas tipo franckfurt	0,02	0,03	0,06	tr	tr
Batidos lácteos	0,00	nd	0,00	0,00	0,00
Cacao en polvo azucarado	nd	nd	nd	nd	0,00
Chocolate sin leche	nd	nd	nd	0,00	0,03
Chocolate con leche	nd	nd	nd	nd	0,03
Chocolate instantáneo	nd	nd	nd	nd	0,00
Pasta de cacao y avellanas	nd	nd	nd	0,06	0,17
Helados (Frigo)	nd	nd	nd	nd	0,00
Helados (Camy)	nd	nd	nd	nd	0,00
Helados (Avidesa)	nd	nd	nd	nd	0,00
Patatas fritas (bolsa)	nd	nd	nd	nd	0,01
Patatas fritas preparadas (hamburguesería)	nd	nd	nd	nd	0,05
Patatas prefritas congeladas	nd	nd	nd	nd	0,01
«Snacks» (bolsa)	nd	nd	nd	nd	0,05
Caldo en cubitos	nd	nd	nd	nd	0,01
Croquetas congeladas (Findus)	nd	0,00	nd	nd	0,01

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C22:1 T	C22:1 C	C22:2 C13,16	C22:3 C13,16,19	C22:4 C7,10,13,16	C22:6 C4,7,10,13,16,19	C24:0	C24:1 C15	C25:0	C26:0	AG trans
nd	tr	nd	nd	0,00	0,01	nd	nd	nd	nd	0,27
nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	nd	nd	0,18
nd	nd	nd	nd	0,01	0,00	nd	nd	nd	nd	0,06
nd	nd	nd	nd	0,01	0,02	nd	nd	nd	nd	0,45
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,68
nd	nd	nd	nd	0,00	0,00	nd	nd	nd	nd	0,16
nd	nd	nd	nd	0,01	0,02	nd	nd	nd	nd	0,08
nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	nd	nd	0,49
nd	nd	nd	nd	0,02	0,01	nd	0,00	nd	nd	0,01
nd	0,00	nd	nd	0,05	0,09	0,00	0,00	nd	nd	0,00
nd	nd	nd	0,01	0,01	nd	0,01	nd	nd	nd	0,17
nd	0,03	nd	nd	0,02	nd	0,02	nd	nd	nd	0,32
nd	nd	nd	nd	0,01	nd	0,00	nd	nd	nd	0,03
nd	nd	nd	nd	0,02	nd	0,01	nd	nd	nd	0,53
nd	tr	nd	nd	0,02	0,01	nd	nd	nd	nd	0,12
nd	nd	nd	nd	0,01	0,00	nd	nd	nd	nd	0,10
nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	nd	nd	0,29
nd	tr	nd	nd	0,00	nd	0,00	tr	nd	nd	0,01
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,19
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00
nd	nd	tr	0,04	nd	nd	0,12	nd	nd	nd	3,73
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,01
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,12
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	0,22
nd	tr	nd	nd	nd	nd	0,02	nd	nd	nd	5,81
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	2,51
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,36
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	1,92
nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,98

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	Lípidos (g)	C8:0	C10:0	C12:0	C14:0
Croquetas congeladas (Pescanova)	5,5	0,04	0,05	0,06	0,19
Empanadillas de atún congeladas	12,2	0,06	nd	0,05	0,09
Empanadillas de bonito congeladas	8,7	0,05	0,02	0,06	0,07
Palitos de pescado congelados	8,9	0,05	0,00	0,01	0,07
Pizza congelada	7,6	0,06	0,06	0,06	0,21
Pizza cocinada	9,5	0,10	0,13	0,17	0,59
Pasta de hojaldre congelada	24,0	0,12	nd	0,05	0,22

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C14:1 T9	C14:1 C9 o C15:0	C15 iso	C15 anteiso	C16:0	C16:1 T9	C16:1 C9	C17:0	C17 iso	C17 anteiso
0,01	0,04	0,01	nd	0,86	0,02	0,05	0,02	nd	0,01
nd	0,01	nd	nd	3,73	nd	0,02	0,02	nd	0,00
nd	0,01	nd	nd	2,08	nd	0,01	0,01	nd	0,00
0,00	0,02	0,00	nd	0,74	nd	0,07	0,02	nd	0,01
0,01	0,04	0,01	nd	1,11	0,02	0,04	0,03	nd	nd
0,03	0,13	0,02	nd	2,07	0,04	0,14	0,08	nd	0,03
nd	0,03	nd	nd	8,48	nd	0,04	0,03	nd	0,00

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	C18:0	C18:1 T	C18:1 C9	C18:1 C11	C18:1 Cx
Croquetas congeladas (Pescanova)	0,44	0,10	1,01	0,17	0,06
Empanadillas de atún congeladas	0,57	0,13	2,68	0,58	nd
Empanadillas de bonito congeladas	0,57	0,23	1,88	0,41	nd
Palitos de pescado congelados	0,35	0,01	1,81	0,39	nd
Pizza congelada	0,63	0,67	1,44	0,25	0,25
Pizza cocinada	0,86	0,15	2,02	0,45	0,16
Pasta de hojaldre congelada	1,73	2,89	4,94	0,82	0,65

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C18:2 T	C18:2 C9,12	C18:2 conj. 9,11	C18:2 conj. 10,12	C18:3 T + C20:1 T	C18:3 C9,12,15	C20:0	C20:1 C11	C20:2 T11,14	C20:2 C11,14
0,02	1,51	0,02	nd	tr	0,02	0,02	0,01	nd	0,00
0,04	3,27	nd	nd	0,01	0,20	0,05	0,03	nd	tr
0,07	2,52	nd	nd	0,01	0,06	0,04	0,02	nd	nd
0,03	3,53	nd	nd	tr	0,02	0,04	0,03	0,04	nd
0,04	1,90	0,02	nd	0,00	0,03	0,03	0,01	nd	0,00
0,05	0,60	0,05	nd	0,00	0,14	0,02	0,02	nd	0,00
0,04	2,98	nd	nd	nd	0,01	0,07	0,02	nd	nd

COMPOSICIÓN EN ÁCIDOS GRASOS (g)

Alimento	C20:3 C8,11,14	C20:3 C11,14,17	C20:4 C5,8,11,14	C20:5 C5,8,11,14,17	C22:0
Croquetas congeladas (Pescanova)	nd	0,00	nd	0,00	0,01
Empanadillas de atún congeladas	nd	nd	0,00	0,00	0,03
Empanadillas de bonito congeladas	nd	nd	nd	nd	0,03
Palitos de pescado congelados	nd	nd	0,01	0,12	0,05
Pizza congelada	nd	nd	0,00	nd	0,02
Pizza cocinada	0,00	0,00	nd	nd	0,00
Pasta de hojaldre congelada	nd	nd	nd	nd	0,04

POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

C22:1 T	C22:1 C	C22:2 C13,16	C22:3 C13,16,19	C22:4 C7,10,13,16	C22:6 C4,7,10,13,16,19	C24:0	C24:1 C15	C25:0	C26:0	AG trans
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,00	nd	nd	nd	0,15
nd	nd	nd	nd	nd	0,03	0,01	nd	nd	nd	0,18
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	0,31
nd	nd	nd	0,00	nd	0,27	0,03	0,01	nd	nd	0,08
nd	nd	nd	0,00	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	0,74
nd	0,00	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,27
nd	nd	nd	nd	nd	nd	0,01	nd	nd	nd	2,93

INGESTAS RECOMENDADAS

Categoría Edad (años)	Energía		Proteína		Ca	Fe	I	Zn
	(1) (2)	(3)						
	kcal	kJ	g	mg	mg	µg	mg	

Niños y niñas

0,0-0,5	650	2.720	14	500	7	35	3
0,5-1,0	950	3.975	20	600	7	45	5
1-3	1.250	5.230	23	800	7	55	10
4-5	1.700	7.113	30	800	9	70	10
6-9	2.000	8.368	36	800	9	90	10

Hombres

10-12	2.450	10.251	43	1.000	12	125	15
13-15	2.750	11.506	54	1.000	15	135	15
16-19	3.000	12.552	56	1.000	15	145	15
20-39	3.000	12.552	54	800	10	140	15
40-49	2.850	11.924	54	800	10	140	15
50-59	2.700	11.297	54	800	10	140	15
60 y más	2.400	10.042	54	800	10	140	15

Mujeres

10-12	2.300	9.623	41	1.000	18	115	15
13-15	2.500	10.460	45	1.000	18	115	15
16-19	2.300	9.623	43	1.000	18	115	15
20-39	2.300	9.623	41	800	18	110	15
40-49	2.185	9.142	41	800	18	110	15
50-59	2.075	8.682	41	800	10	110	15
60 y más	1.875	7.845	41	800	10	110	15

Gestación (2.ª mitad)

	+250	+1.046	+15	+600	18	+25	20
--	------	--------	-----	------	----	-----	----

Lactación

	+500	+2.092	+25	+700	18	+45	25
--	------	--------	-----	------	----	-----	----

DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Mg		Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆	Ácido fólico	Vitamina B _{1,2}	Vitamina C	Vitamina A: Eq. retinol	Vitamina D	Vitamina E
		(4)	(4)	(4) (5)					(6)	(7) (8)	(9)
		mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	mg

60	0,3	0,4	4	0,3	40	0,3	50	450	10	6
85	0,4	0,6	6	0,5	60	0,3	50	450	10	6
125	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55	300	10	6
200	0,7	1	11	1,1	100	1,5	55	300	10	7
250	0,8	1,2	13	1,4	100	1,5	55	400	5	8

350	1	1,5	16	1,6	100	2	60	1.000	5	10
400	1,1	1,7	18	2,1	200	2	60	1.000	5	11
400	1,2	1,8	20	2,1	200	2	60	1.000	5	12
350	1,2	1,8	20	1,8	200	2	60	1.000	5	12
350	1,1	1,7	19	1,8	200	2	60	1.000	5	12
350	1,1	1,6	18	1,8	200	2	60	1.000	5	12
350	1	1,4	16	1,8	200	2	60	1.000	5	12

300	0,9	1,4	15	1,6	100	2	60	800	5	10
330	1	1,5	17	2,1	200	2	60	800	5	11
330	0,9	1,4	15	1,7	200	2	60	800	5	12
330	0,9	1,4	15	1,6	200	2	60	800	5	12
330	0,9	1,4	15	1,6	200	2	60	800	5	12
330	0,9	1,3	14	1,6	200	2	60	800	5	12
300	0,8	1,2	14	1,6	200	2	60	800	5	12
300	0,8	1,1	12	1,6	200	2	60	800	5	12

+120	+0,1	+0,2	+2	+2	+200*	2,2	80	800	10	+3
+120	+0,2	+0,3	+3	+1,5	+100	2,6	85	1.300	10	+5

*Primera y segunda mitad de la gestación

- (1) Las necesidades energéticas están calculadas para una actividad moderada. Para una actividad ligera reducir en un 10 por 100 las necesidades de energía y para actividad alta aumentarlas en un 20 por 100. Las diferencias entre hombres y mujeres se compensan por su inclusión en la clasificación de los tipos de actividad que figuran más adelante.

Las necesidades *individuales* de energía se estiman a partir de la tasa metabólica basal (TMB) empleando las ecuaciones propuestas por la OMS (1985) (tabla 1). Las necesidades totales teniendo en cuenta la actividad física se calculan a partir de la TMB multiplicada por los coeficientes de la tabla 2, de acuerdo con el tipo de actividad desarrollada.

- (2) No se señalan ingestas recomendadas de grasa, pero se aconseja que su aporte a la energía total no sobrepase el 30-35 por 100. El ácido linoleico debe suministrar entre 2-6 por 100 de la energía.
- (3) Las ingestas recomendadas de proteína se calculan para la calidad media de la proteína de la dieta española: NPU = 70, excepto para los lactantes, que se refieren a proteínas de la leche.
- (4) Calculadas en función de la ingesta energética recomendada en estas tablas según los siguientes coeficientes: tiamina, 0,4 mg; riboflavina, 0,6 mg, y equivalentes de niacina, 6,6 mg por 1.000 kcal.
- (5) 1 equivalente de niacina = 1 mg de niacina o 60 mg de triptófano dietético.
- (6) 1 equivalente de retinol = 1 µg de retinol o 6 µg de β-caroteno.
- (7) Expresada como colecalciferol.
- (8) Para las personas de edad con baja exposición al sol se recomiendan 10 µg/día.
- (9) Expresada como α-tocoferol.

Clasificación de actividades:

— *Ligera.* Dormir, reposar, estar sentado o de pie, pasear en terreno llano, trabajos ligeros del hogar, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, escribir a máquina, empleados de oficina, etc.

— *Moderada.* Pasear a 5 km/h, trabajos pesados de la casa (limpiar cristales, etc.), carpinteros, obreros de la construcción (excepto trabajos duros), industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños, etc.

— *Alta.* Tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, *jogging*, bailar, esquiar, etc.

TABLA 1*
Cálculo de la tasa metabólica basal (TMB) a partir del peso (P) (kg)

Sexo y edad (años)	Ecuación para calcular la TMB (kcal/día)
Hombres	
0-3	$(60,9 \times P) - 54$
3-10	$(22,7 \times P) + 495$
10-18	$(17,5 \times P) + 651$
18-30	$(15,3 \times P) + 679$
30-60	$(11,6 \times P) + 879$
+60	$(13,5 \times P) + 487$
Mujeres	
0-3	$(61,0 \times P) - 51$
3-10	$(22,5 \times P) + 499$
10-18	$(12,2 \times P) + 746$
18-30	$(14,7 \times P) + 496$
30-60	$(8,7 \times P) + 829$
+60	$(10,5 \times P) + 596$

TABLA 2*
Necesidades medias de energía de adultos según actividad física ligera, moderada o alta, expresadas como múltiplos de la tasa metabólica basal (TMB)

	Ligera	Moderada	Alta
Hombres	1,55	1,78	2,10
Mujeres	1,46	1,64	1,82

* FUENTE: FAO/WHO/ONU, Expert Consultation Report (1985): «Energy and protein requirements», Technical Report Series 724, Ginebra, WHO.

Bibliografía

- Adams, F. (1975): «Nutritive value of American foods», *Agricultural Handbook*, número 456. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture, Washington.
- Andújar, M. M.; Moreiras, O., y Gil, F. (1983): *Tablas de composición de alimentos*, Instituto de Nutrición, CSIC, Madrid.
- Buss, D.; Tyler, H.; Barber, S., y Crawley, H. (1985): *Manual de nutrición*, Acribia, Zaragoza.
- Cabrera, L. (1988): «Calidad nutricional de la ingesta grasa de la población española», tesis doctoral, Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, UCM, Madrid.
- Causeret, J. (1965): «Fish as a source of mineral nutrition», en *Fish as Food*, vol. II, Georg Borgstrom (ed.), Academic Press, Nueva York.
- Colectivo (1982): *Manual de cocina*, Editorial Poniente y Editora Nacional, Madrid.
- Cruickshank, E. M. (1965): «Fat soluble vitamins», en *Fish as Food*, vol. II, Georg Borgstrom (ed.), Academic Press, Nueva York.
- Chan, W.; Brown, J., y Buss, D. H. (1994): *Fourth Supplement to the Fifth Edition of McCance and Widdowson's the Composition of Foods: Miscellaneous Foods*, Royal Society of Chemistry, Cambridge.
- FAO (1964): *Tablas de composición de alimentos para uso internacional*, Roma.
- Fernández, C. (1993): «Bollería e ingesta de grasa. Cálculo de su influencia en la colesterolemia de un grupo de adolescentes de Madrid», tesina de licenciatura, Facultad de Farmacia, UCM, Madrid.
- Fidanza, F., y Versiglioni, N. (1981): *Tabelli di composizione degli alimenti*, Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università di Perugia, Idelson, Nápoles.
- Greenfield, H., y Southgate, D. A. T. (1992): *Food Composition Data. Production, Management and Use*, Elsevier Science Publishers, Londres.
- Holland, B.; Welch, A. A.; Unwin, I. D.; Buss, D. H.; Paul, A. A., y Southgate, D. A. T.

- (1993): *McCance and Widdowson's the Composition of Foods*, 5.ª ed. revisada y ampliada, Royal Society of Chemistry, Cambridge.
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y Comité Interdepartamental de Nutrición para la Defensa Nacional (1966): *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*, Interamericana, México.
- Medina, R. (1986): «Cambios y posibles interacciones entre las grasas de fritura y del interior del alimento, durante el proceso de frituras repetidas en un pescado azul», tesina de licenciatura, Facultad de Farmacia, UCM, Madrid.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (1983): *Catálogo de embutidos y jamones curados de España*, Secretaría General Técnica, Madrid.
- Moreiras, O. (1966): «Variaciones estacionales en la composición cuali-cuantitativa de la porción comestible y de los residuos de algunos pescados de consumo en España», *Anales de Bromatología*, XVIII, págs. 161-234.
- Olmedilla, B.; Granado, F.; Blanco, I.; Gil-Martínez, E., y Rojas-Hidalgo, E. (1996): *Contenido de carotenoides en verduras y frutas de mayor consumo en España*, Instituto Nacional de la Salud (INSALUD), Madrid.
- Ortega, S. (1996): *1080 recetas de cocina*, Alianza, Madrid.
- Paul, A. A., y Southgate, D. A. T. (1978): *McCance and Widdowson's the Composition of Foods*, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, Her Majesty's Stationery Office, Londres.
- Paul, A. A.; Southgate, D. A. T., y Russell, J. (1980): *First Supplement to McCance and Widdowson's the Composition of Foods*, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, Her Majesty's Stationery Office, Londres.
- Radoin, L., et al. (1976): *Tables de composition des aliments*, en J. Lanore (ed.), París.
- Souci, S. W.; Fachmann, W., y Kraut, H. (1981): *Food Composition and Nutrition Tables 1981-82*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart.
- Southgate, D. A. T. (1974): *Guidelines for the Preparation of Tables of Food Composition*, S. Karger, Basilea.
- Southgate, D. A. T., y Durnin, J. V. G. A. (1970): «Caloric conversion factors: an experimental evaluation of the factors used in the calculation of the energy value of human diets», *Br. J. Nutr.*, 24:517-535.
- USDA (1987): «Composition of foods: finfish and shellfish products», *Agricultural Handbook*, núms. 8-15, United States Department of Agriculture.
- Varela, G., Carbajal, A.; Monteagudo, E., y Moreiras, O. (1991): *El pan en la alimentación de los españoles*, Eudema, Madrid.
- Varela, G.; Ruiz-Roso, B.; Fernández-Valderrama, C. (1993): *Bollería, ingesta de grasa y niveles de colesterol en sangre*, Serie Divulgación, núm. 14, Fundación Española de la Nutrición, Madrid.
- Vergroesen, A. J., y Gottenbos, J. J. (1975): «The role of fats in human nutrition: An introduction», en *The Role of Fats in Human Nutrition*, en A. J. Vergroesen (ed.), Academic Press, Londres.
- Vivanco, F.; Palacios, J. M., y García Almansa, A. (1976): *Alimentación y nutrición*, Dirección General de Salud, Programa EDALNU, Madrid.
- Watt, B. K., y Merrill, A. L. (1975): *Handbook of the Nutritional Contents of Foods*, United States Department of Agriculture, Dover Publications, Nueva York.

Índice de alimentos

Las cifras entre paréntesis y en negrita se refieren al código del alimento, figurando a continuación las páginas donde aparecen.

- Abadejo (**147**), 62, 64, 92.
- Aceite de girasol (**32.3**), 42, 44, 82, 108, 110, 112.
- Aceite de girasol reutilizado en carne, 108, 110, 112.
- Aceite de girasol reutilizado en pescado, 108, 110, 112.
- Aceite de girasol desechado en «catering», 108, 110, 112.
- Aceite de maíz (**32.2**), 42, 44, 82.
- Aceite de oliva (**32.1**), 42, 44, 82.
- Aceite de oliva refinado, 108, 110, 112.
- Aceite de oliva reutilizado en carne, 108, 110, 112.
- Aceite de oliva reutilizado en pescado, 108, 110, 112.
- Aceite de soja (**32.4**), 42, 44, 82.
- Aceitunas (**93**), 50, 52, 86.
- Acelgas (**36**), 42, 44, 82, 100.
- Aguaate (**72**), 50, 52, 86, 102.
- Aguardientes (**200**), 70, 72.
- Ajo (**37**), 42, 44, 82.
- Albaricoque (**73**), 50, 52, 86, 102.
- Albóndigas (**224**), 74, 76.
- Alcachofas (**38**), 42, 44, 82, 100.
- «All-bran» (**5.2**), 38, 40, 80.
- Almejas (**179**), 66, 68, 94.
- Almejas, en conserva (**197**), 66, 68, 94.
- Almendras (**100**), 54, 56, 88.
- Anacardo (**99**), 54, 56, 88.
- Anguila (**148**), 62, 64, 92.
- Angulas (**149**), 62, 64, 92.
- Anises (**200**), 70, 72.
- Apio (**39**), 42, 44, 82, 100.
- Arenque (**150**), 62, 64, 92.
- Arenques y otros ricos en grasa, salados o ahumados (**191**), 66, 68, 94.
- Arroz (**1**), 38, 40, 80.
- Atún (**151**), 62, 64, 92.
- Atún en aceite (**193**), 66, 68, 94.
- Atún en escabeche (**195**), 66, 68, 94.
- Avellana (**101**), 54, 56, 88.
- Azúcar (**30**), 42, 44, 82.

Bacaladilla (152), 62, 64, 92.
 Bacalao y otros pobres en grasa, salados o ahumados (192), 66, 68, 94.
 Batata (41), 46, 48, 84.
 Batidos lácteos (211), 70, 72, 96, 114, 116, 118.
 Berberechos (179), 66, 68, 94.
 Berberechos en conserva (197), 66, 68, 94.
 Berenjena (40), 42, 44, 82.
 Besugo (153), 62, 64, 92.
 Bítter (210), 70, 72.
 Bogavante (185), 66, 68, 94.
 Bollería (2), 38, 40, 80.
 Bollo de cacao, 108, 110, 112.
 Bombones (212), 70, 72, 96.
 Boniato (41), 46, 48, 84.
 Bonito (154), 62, 64, 92.
 Bonito en aceite (193), 66, 68, 94.
 Bonito en escabeche (195), 66, 68, 94.
 Boquerón (155), 62, 64, 92.
 Breca (156), 62, 64, 92.
 Brevas (78), 50, 52, 86.
 Brócoli, 100.
 Butifarra (135), 58, 60, 90.
 Caballa (157), 62, 64, 92.
 Caballa en aceite (193), 66, 68, 94.
 Caballa en escabeche (195), 66, 68, 94.
 Caballo (124), 58, 60, 90.
 «Cabeza de cerdo» (136), 58, 60, 90.
 «Cabeza de jabalí» (136), 58, 60, 90.
 Cabrito (125), 58, 60, 90.
 Cacahuete (102), 54, 56, 88.
 Cacao (en polvo azucarado) (213), 70, 72, 96.
 Cacao en polvo azucarado, 114, 116, 118.
 «Cakes», 108, 110, 112.
 Calabacín (42), 46, 48, 84, 100.
 Calabaza (42), 46, 48, 84.
 Calamares y similares (180), 66, 68, 94.
 Calamares y similares en conserva (198), 66, 68, 94.
 Caldo en cubitos (225), 74, 76, 114, 116, 118.
 Callos (128), 58, 60, 90, 114, 116, 118.

Camarones (184), 66, 68, 94.
 Cangrejos y similares (181), 66, 68, 94.
 Caracoles (182), 66, 68, 94.
 Cardo (43), 46, 48, 84.
 Carne empanada (226), 74, 76.
 Castañas (103), 54, 56, 88.
 Cebolla (44), 46, 48, 84, 100.
 Cebolleta (44), 46, 48, 84.
 Centollo (183), 66, 68, 94.
 Cerdo, carne cruda, 108, 110, 112.
 Cerdo, carne magra (110), 54, 56, 88.
 Cerdo, carne semigrasa (111), 54, 56, 88.
 Cerdo, chuletas (112), 54, 56, 88.
 Cerezas (74), 50, 52, 86, 102.
 Cerveza (201), 70, 72.
 Cerveza baja en alcohol (201.1), 70, 72.
 Champiñón (47), 46, 48, 84.
 Chanquetes y pequeños pescados comidos enteros (159), 62, 64, 92.
 Chicharro (162), 62, 64, 92.
 Chicharrones (136), 58, 60, 90.
 Chirimoyas (76), 50, 52, 86.
 Chirlas (179), 66, 68, 94.
 Chocolate (214), 70, 72, 96.
 Chocolate con leche (215), 70, 72, 96, 114, 116, 118.
 Chocolate instantáneo, 114, 116, 118.
 Chocolate sin leche, 114, 116, 118.
 Chopped, 114, 116, 118.
 Chorizo (137), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Churros (216), 70, 72, 96.
 Cigalas (184), 66, 68, 94.
 Ciruelas (75), 50, 52, 86, 102.
 Ciruelas secas (104), 54, 56, 88.
 Codorniz (121), 58, 60, 90.
 Coles (45), 46, 48, 84.
 Coles de bruselas, 100.
 Coliflor (46), 46, 48, 84, 100.
 Coñac (202), 70, 72.
 Conejo (126), 58, 60, 90.
 Confitura *light* (94.1), 50, 52, 86.
 Congrio (158), 62, 64, 92.
 «Cookies», 108, 110, 112.
 Cordero, carne cruda, 114, 116, 118.
 Cordero, chuletas (115), 54, 56, 88.

Cordero, otras piezas (117), 54, 56, 88.
 Cordero, pierna y paletilla (116), 54, 56, 88.
 «Corn flakes» (5.1), 38, 40, 80.
 Cremas (espárragos, etc.) (231.1), 74, 76.
 Croquetas (227), 74, 76.
 Croquetas congeladas (Findus), 114, 116, 118.
 Croquetas congeladas (Pescanova), 120, 122, 124.
 Cruasanes (2.1), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Cuajada (27), 42, 44, 82.
 Dátiles (105), 54, 56, 88.
 Donuts, 108, 110, 112.
 Dorada (160), 62, 64, 92.
 Dulce de frutas (96), 50, 52, 86.

Empanadillas (228), 74, 76.
 Empanadillas de atún congeladas, 120, 122, 124.
 Empanadillas de bonito congeladas, 120, 122, 124.
 Ensaimadas, 108, 110, 112.
 Escarola (55), 46, 48, 84.
 Espárragos (48), 46, 48, 84, 100.
 Espinacas (49), 46, 48, 84, 100.

Faneca (156), 62, 64, 92.
 Flanes (220), 74, 76, 96.
 Foie-gras (138), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Frambuesa (77), 50, 52, 86.
 Fresa y fresón (77), 50, 52, 86, 102.

Galletas (3), 38, 40, 80.
 Galletas «María» (3.1), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Galletas «Sandwich», 108, 110, 112.
 Gallo (163), 62, 64, 92.
 Gambas (184), 66, 68, 94.
 Garbanzos (67), 46, 48, 84.
 Gaseosa (210), 70, 72.
 Ginebra (202), 70, 72.
 Grelos (50), 46, 48, 84.

Guindas (74), 50, 52, 86.
 Guisantes congelados (52), 46, 48, 84.
 Guisantes secos (68), 46, 48, 84.
 Guisantes verdes (51), 46, 48, 84.

Habas (53), 46, 48, 84.
 Habas secas (69), 46, 48, 84.
 Hamburguesas (127), 58, 60, 90.
 Hamburguesas, crudas, 114, 116, 118.
 Hamburguesas cocinadas (hamburguesería), 114, 116, 118.
 Helados (217), 70, 72, 96.
 Helados (Camy), 114, 116, 118.
 Helados (Frigo), 114, 116, 118.
 Helados (Avidesa), 114, 116, 118.
 Hígado (129), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Higos (78), 50, 52, 86.
 Higos secos (106), 54, 56, 88.
 Huevas frescas (161), 62, 64, 92.
 Huevos (29), 42, 44, 82.

Jalea (94), 50, 52, 86.
 Jamón cocido (139.1), 58, 60, 90.
 Jamón dulce (139.1), 58, 60, 90.
 Jamón ibérico, 114, 116, 118.
 Jamón serrano (en lonchas) (140), 58, 60, 90.
 Jamón York (139.1), 58, 60, 90.
 Judías blancas, pintas, etc. (70), 46, 48, 84.
 Judías verdes (54), 46, 48, 84, 100.
 Jurel (162), 62, 64, 92.

Ketchup (218), 70, 72, 96.
 Kiwi (78.1), 50, 52, 86, 102.

Lacón y paletilla (139), 58, 60, 90.
 Langosta (185), 66, 68, 94.
 Langostinos (184), 66, 68, 94.
 Leche concentrada (11), 38, 40, 80.
 Leche condensada (12), 38, 40, 80.
 Leche de cabra (15), 38, 40, 80.
 Leche de vaca desnatada (10), 38, 40, 80.
 Leche de vaca semidesnatada (9.1), 38, 40, 80.
 Leche en polvo (13), 38, 40, 80.

Leche en polvo desengrasada (14), 38, 40, 80.
 Leche entera de vaca (9), 38, 40, 80.
 Leche entera de vaca (marca blanca), 108, 110, 112.
 Leche entera de vaca (Pascual), 108, 110, 112.
 Leche entera de vaca (C. L. Asturiana), 108, 110, 112.
 Leche entera de vaca (Puleva), 108, 110, 112.
 Lechuga (55), 46, 48, 84, 100.
 Lengua (130), 58, 60, 90.
 Lenguado (163), 62, 64, 92.
 Lentejas (71), 46, 48, 84.
 Licores dulces (200), 70, 72.
 Liebre (126), 58, 60, 90.
 Limón (79), 50, 52, 86, 102.
 Lombarda, 100.
 Lomo embuchado (141), 58, 60, 90.
 Lubina (164), 62, 64, 92.

Magdalenas (2.2), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Maíz cocido desgranado (4.1), 38, 40, 80.
 Maíz, harina (4), 38, 40, 80.
 Mandarina (80), 50, 52, 86, 102.
 Manteca de cerdo (33), 42, 44, 82, 108, 110, 112.
 Mantequilla (34), 42, 44, 82.
 Manzana (81), 50, 52, 86, 102.
 Margarina (35), 42, 44, 82.
 Margarina (a), 108, 110, 112.
 Margarina (b), 108, 110, 112.
 Margarina (c), 108, 110, 112.
 Margarina «Artúa» (35.1), 42, 44, 82.
 Margarina «Flora» (35.2), 42, 44, 82.
 Margarina «Tulipán» (35.3), 42, 44, 82.
 Mayonesa (219), 70, 72, 96.
 Mayonesa *light* (219.1), 70, 72, 96.
 Mazapán (223), 74, 76, 96.
 Mejillones (186), 66, 68, 94.
 Mejillones en conserva (199), 66, 68, 94.
 Melocotón (82), 50, 52, 86, 102.
 Melocotón en almíbar (95), 50, 52, 86.

Melón (83), 50, 52, 86, 102.
 Membrillo (84), 50, 52, 86.
 Membrillo en dulce (96), 50, 52, 86.
 Merluza (en rodajas) (165), 62, 64, 92.
 Mermelada (97), 50, 52, 86.
 Mermelada *light* (97.1), 50, 52, 86.
 Mero (en rodajas) (166), 62, 64, 92.
 Miel (31), 42, 44, 82.
 Mollejas (131), 58, 60, 90.
 Morcilla (142), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Morralla (159), 62, 64, 92.
 Mortadela (143), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Mújol (167), 62, 64, 92.

Nabizas (50), 46, 48, 84.
 Nabos (56), 46, 48, 84.
 Naranja (85), 50, 52, 86, 102.
 Nata (16), 38, 40, 80.
 Natillas (220), 74, 76, 96.
 Nécoras (181), 66, 68, 94.
 Nísperos (86), 50, 52, 86, 102.
 «Nocilla» (213.1), 70, 72, 96.
 Nueces (108), 54, 56, 88.

Ostras (187), 66, 68, 94.

Palitos de pescado congelados, 120, 122, 124.
 Palmeras, 108, 110, 112.
 Palometa (168), 62, 64, 92.
 Pan blanco (6), 38, 40, 80.
 Pan blanco de molde (6.1), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Pan integral (7), 38, 40, 80.
 Panceta (113), 54, 56, 88.
 Pasas (109), 54, 56, 88.
 Pasta (fideos, macarrones, etc.) (8), 38, 40, 80.
 Pasta de hojaldre congelada, 120, 122, 124.
 Pasteles, pastas y otros dulces (221), 74, 76, 96.
 Patata (57), 46, 48, 84, 100.
 Patatas fritas (222), 74, 76, 96.
 Patatas fritas (bolsa), 114, 116, 118.

Patatas fritas preparadas (hamburguesería), 114, 116, 118.
 Patatas prefritas congeladas, 114, 116, 118.
 Pasta de cacao y avellanas, 114, 116, 118.
 Pasteles de carne (226), 74, 76.
 Pasteles de pescado (229), 74, 76.
 Patés (138), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Pavo (120.1), 54, 56, 88.
 Pepino (58), 46, 48, 84, 100.
 Pera (87), 50, 52, 86, 102.
 Percebes (188), 66, 68, 94.
 Perdiz (121), 58, 60, 90.
 Pescadilla (169), 62, 64, 92.
 Pescado empanado (229), 74, 76.
 «Petit-suisse» (25.1), 42, 44, 108, 110, 112.
 Pez espada (170), 62, 64, 92.
 Pimientos (59), 46, 48, 84, 100.
 Piña (88), 50, 52, 86.
 Piña en almíbar (98), 50, 52, 86.
 Pizza (230), 74, 76.
 Pizza congelada, 120, 122, 124.
 Pizza cocinada, 120, 122, 124.
 Plátano (89), 50, 52, 86, 102.
 Pollo (filetes) (122), 58, 60, 90.
 Pollo y gallina (123), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Porras (216.1), 70, 72, 96.
 Puerro (44), 46, 48, 84, 102.
 Pulpo (189), 66, 68, 94.
 Puré de patata (60), 46, 48, 84.

Queso de bola (17), 38, 40, 80.
 Queso de Burgos (18), 38, 40, 80.
 Queso de Cabrales (19), 38, 40, 80.
 Queso de sandwich, 108, 110, 112.
 Queso emmental (21), 38, 40, 80.
 Queso en porciones (25), 42, 44, 82, 108, 110, 112.
 Queso gallego (20), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Queso gruyere (21), 38, 40, 80.
 Queso manchego curado (24), 42, 44, 82.

Queso manchego fresco (22), 38, 40, 80.
 Queso manchego semicurado (23), 38, 40, 80, 108, 110, 112.
 Queso roquefort (26), 42, 44, 82.

Rábanos (61), 46, 48, 84.
 Rape (en filetes) (171), 62, 64, 92.
 Raya (172), 62, 64, 92.
 Refrescos y colas (210), 70, 72.
 Remolacha (62), 46, 48, 84.
 Reo (174), 62, 64, 92.
 Repollo (45), 46, 48, 84, 102.
 Requesón (27), 42, 44, 82.
 Riñones (132), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Rodaballo (173), 62, 64, 92.
 Ron (202), 70, 72.

Salchichas frescas (144), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Salchichas tipo frankfurt (145), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Salchichón (146), 58, 60, 90.
 Salmón (174), 62, 64, 92.
 Salmonetes (175), 62, 64, 92.
 Sandía (90), 50, 52, 86, 102.
 Sangre (133), 58, 60, 90.
 Sardinas (176), 62, 64, 92.
 Sardinas en aceite (194), 66, 68, 94.
 Sardinas en escabeche (196), 66, 68, 94.
 Sardinas saladas o ahumadas (191), 66, 68, 94.
 Sargo (177), 62, 64, 92.
 Semillas de girasol (107), 54, 56, 88.
 Sesos (134), 58, 60, 90, 114, 116, 118.
 Setas (47), 46, 48, 84.
 Sidra (203), 70, 72.
 «Snacks» (bolsa), 114, 116, 118.
 Sobaos (2.3), 38, 40, 80.
 Sopas de sobre (ave, pescado, cebolla, etc.) (231), 74, 76.

Tocino (114), 54, 56, 88.
 Tomate (63), 46, 48, 84, 102.

Tomate al natural enlatado (65), 46, 48, 84.
 Tomate frito (64), 46, 48, 84.
 Trigo, harina (5), 38, 40, 80.
 Trucha (178), 62, 64, 92.
 Turrone (223), 74, 76, 96.
 Uvas blancas (91), 50, 52, 86, 102.
 Uvas negras (92), 50, 52, 86.
 Vacuno, carne cruda, 114, 116, 118.
 Vacuno, carne magra (118), 54, 56, 88.
 Vacuno, carne picada (127), 58, 60, 90.
 Vacuno, carne semigrasa (119), 54, 56, 88.
 Vacuno, chuletas (120), 54, 56, 88.
 Vermut (204), 70, 72.

Vieira (190), 66, 68, 94.
 Vinos de mesa (207), 70, 72.
 Vinos dulces (málaga, oporto, etc.) (205), 70, 72.
 Vinos finos (jerez, manzanilla, etc.) (206), 70, 72.
 Whisky (202), 70, 72.
 Yogur (28), 42, 44, 82.
 Yogur desnatado (28.1), 42, 44, 82.
 Yogur natural (Danone) (28.2), 42, 44.
 Yogur sabores (Danone) (28.3), 42, 44.
 Zanahoria (66), 46, 48, 84, 102.
 Zumos de cítricos (208), 70, 72.
 Zumos de otras frutas (209), 70, 72.



tablas de composición de alimentos

ciencia y técnica

Para estar correctamente nutridos no es necesario comer determinados alimentos, sino las cantidades adecuadas de energía y nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas) que están almacenados en ellos. Actualmente existe un creciente interés sobre las llamadas enfermedades degenerativas (obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis, etc.) en cuya etiología aparecen algunos componentes de la dieta y cuya influencia puede empezar ya desde la infancia. Así, el conocimiento de la composición de los alimentos incluidos en estas tablas, en fibra, colesterol y ácidos grasos, es imprescindible no sólo para el especialista en nutrición, sino también para el individuo, sano o enfermo, que quiera adaptar las normas generales de una alimentación equilibrada a su situación particular.

Olga Moreiras, Ángeles Carbajal y Carmen Cuadrado trabajan en el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Luisa Cabrera es doctora en Farmacia.

PIRÁMIDE

ISBN 84-368-1571-8



0260048

9 788436 815719